

REX SPORT

FITNESS-GERÄTE-PROGRAMM

fit FOR FUN

REX CX-600G

BEDIENUNGSANLEITUNG

OPERATING INSTRUCTIONS / ISTRUZIONI PER L'USO

MANUEL DE L'UTILISATEUR / BEDIENINGSHANDLEIDING



Inhaltsverzeichnis

Vorwort



wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:



Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.



Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.



Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

Wichtige Sicherheitshinweise



Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.



Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/9 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 150 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

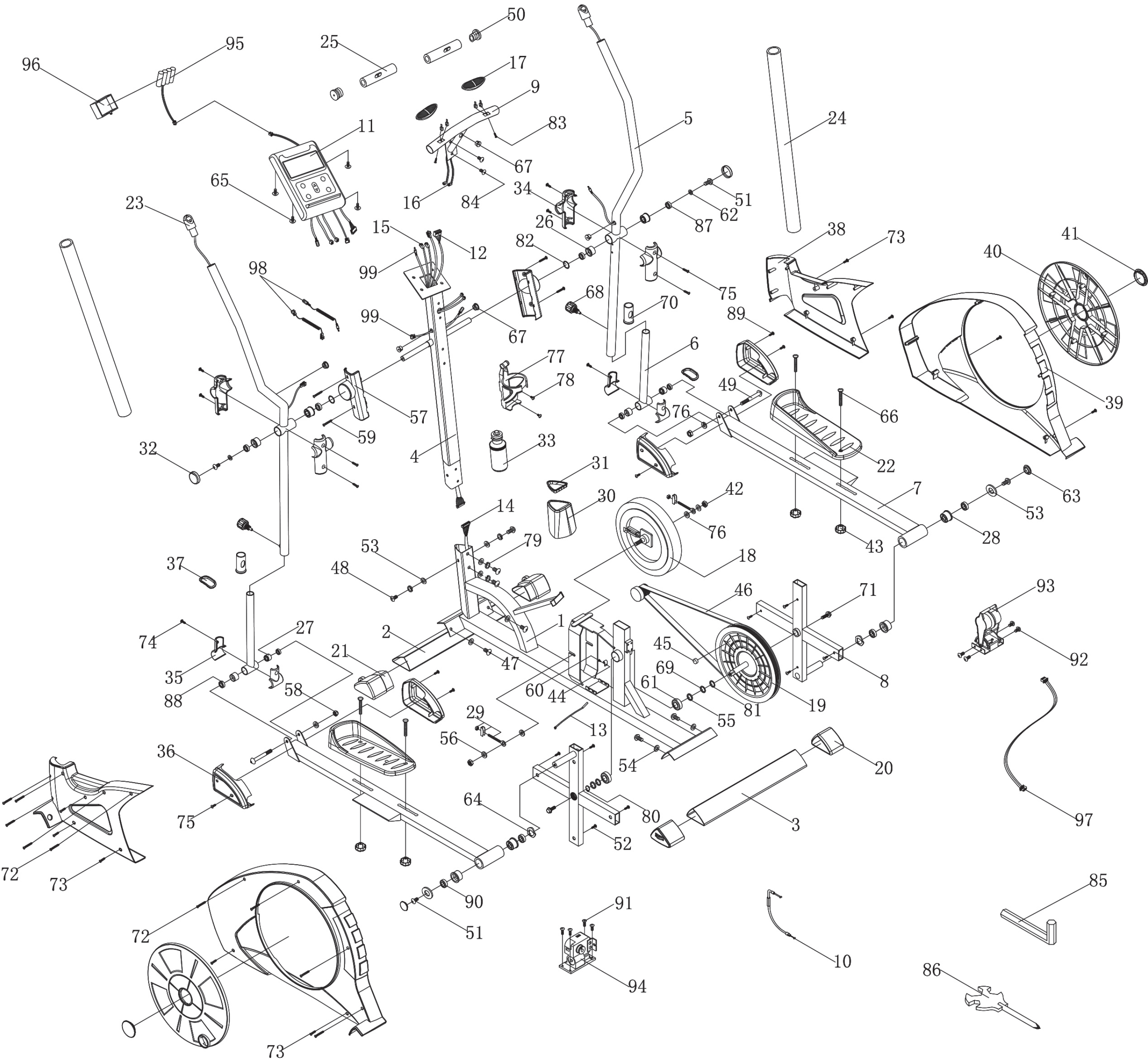
Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

Verwenden Sie zum Betrieb nur das mitgelieferte Original-Netzteil. Das Gerät, als auch das Netzteil ist nur für den Innenbetrieb bestimmt. Als Stromquelle darf nur eine abgesicherte 220–240 V/50Hz Steckdose verwendet werden! Lebensgefahr!

Ziehen Sie nach dem Training, zum Säubern oder Warten des Trainingsgerätes den Netzstecker ab.

DEUTSCH

Explosionszeichnung



Stückliste

1.	2.	3.	
	4.	5.	
7.	9.	11.	22.
30.	33.		

Nr.	Name	Stk.
1.	Hauptrahmen	1
2	Standfuß vorne	1
3	Standfuß hinten	1
4	Stützrohr	1
5	Oberes bewegliches Rahmenrohr (L&R)	1
7	Vierkant Rahmenrohr (L&R)	1
9	Handgriff	1
11	Display	1
22	Trittfläche (L&R)	1
30	Abdeckung	1
33	Trinkflasche	1
	Schrauben-Tüte	1
	Anleitung	1

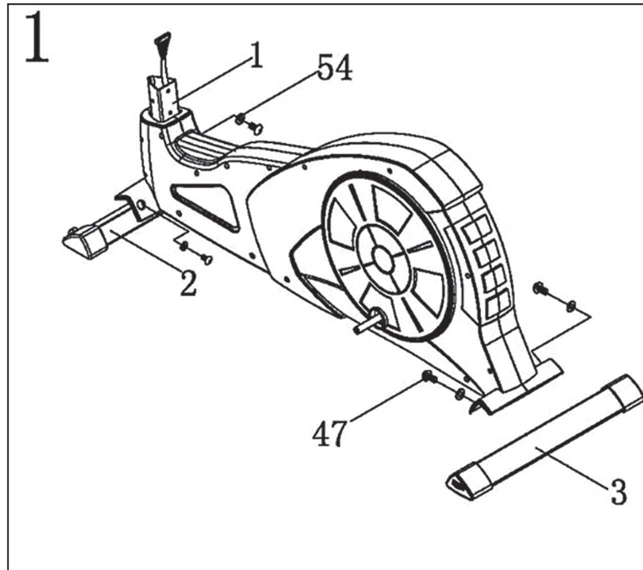
Nr.	Name	Stk.	Bild	
43.	Feststellknopf M6	4	43.	51.
51.	Schraube M8x18mm	4		
53.	Unterlegscheibe 8x21x2mm	2	53.	62.
62.	Unterlegscheibe 8x25x2mm	2		
64.	Unterlegscheibe 17.2x22x0.4m	2	64.	66.
66.	Schraube M6x45mm	4		
82.	Unterlegscheibe 20.5x25x0.5mm	2	82.	85.
85.	Innen-Sechskant-Schlüssel 5mm	1		
86.	Schraubenschlüssel 13.14.15mm	1	86.	

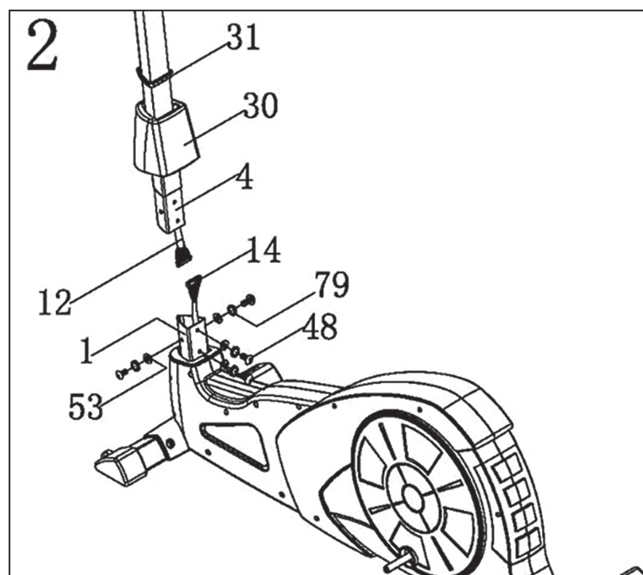
Nr.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Standfuß vorne	1
3	Standfuß hinten	1
4	Stützrohr	1
5	oberes bewegliches Rahmenrohr (L&R)	1
6	unteres bewegliches Rahmenrohr (L&R)	1
7	vierkant Rahmenrohr (L&R)	1
8	Querstange (L&R)	1
9	Handgriff	1
10	Spannungskabel	1
11	Display	1
12	oberes Computerkabel	1
13	Sensorkabel	1
14	unteres Computerkabel	1
15	Pulssensorenkabel (paar) 400mm	1
16	Pulssensorenkabel (paar) 250mm	1
17	Handpulssensor	2
18	Schwungrad	1
19	Riemenrad mit Achse	1
20	Höhenregulierung (L&R)	1
21	Transportrolle (L&R)	1
22	Trittfläche (L&R)	1
23	Schnellwahltasten (Paar)	1
24	Soft-Handgriffe (L&R) Ø 32 x 5t x 650mm	2
25	Soft-Handgriffe (L&R) Ø 25 x 5t x 130mm	2
26	Verschluss Ø 20 x 37 x 48 x 28mm	4
27	Verschluss Ø 20 x 26 x 35 x 20mm	4
28	Verschluss Ø 17 x 35 x 39,8 x 26mm	4
29	Riemeneinsteller	2
30	Abdeckung	1
31	Dreiecksführung	1
32	Stopfen	2
33	Trinkflasche	1
34	Abdeckung vorne + hinten	2
35	Abdeckung vorne + hinten	2
36	Abdeckung (L&R)	2
37	Ring #36	2
38	Abdeckung (L&R)	1
39	Rahmenabdeckung (L&R)	1
40	Scheibe	2
41	Abdeckung (L&R)	2
42	Mutter 3/8´´x6mm	2
43	Feststellknopf M6	4
44	Sensorhalter	1
45	Magnet	1
46	Riemen 443J6	1
47	Schraube M8 x 20mm	4
48	Schraube M8 x 15mm	4
49	Schraube M10 x 78mm	2
50	Endkappe 25mm	2

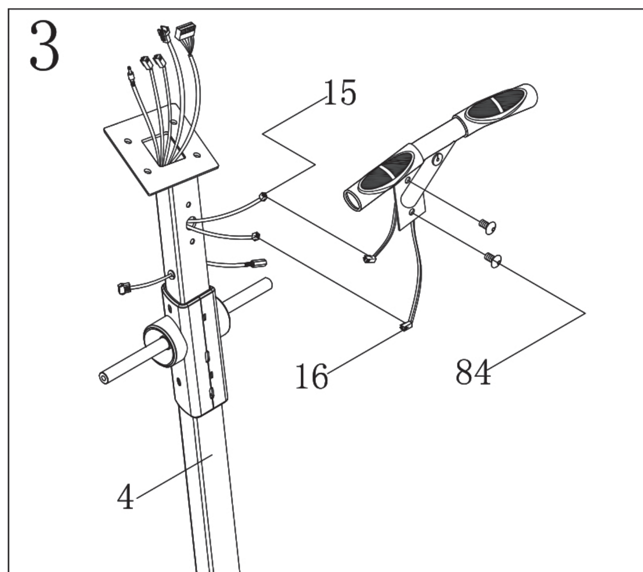
Nr.	Name	Menge
51	Schraube M8 x 18mm	4
52	Schraube M5 x 15mm	8
53	Unterlegscheibe 8 x 21x2mm	6
54	Unterlegscheibe 8 x 16 x 1,5mm	4
55	Unterlegscheibe 19 x 25 x 0,5mm	1
56	Unterlegscheibe 10 x 20 x 3mm	2
57	Abdeckung (L&R)	1
58	Mutter M10	2
59	Schraube M5 x 15mm	4
60	Schraube M5 x 12mm	1
61	Lager R12	2
62	Unterlegscheibe 8 x 25 x 2mm	2
63	Kappe Ø 48	2
64	Unterlegscheibe 172 x 22 x 0,4mm	2
65	Schraube M5 x 10mm	4
66	Schraube M6 x 45mm	4
67	Stecker	4
68	Fixierknopf	2
69	Unterlegscheibe 19 x 25 x 2mm	2
70	Feststeller Ø 25 x 32 x 88mm	2
71	Schraube 3/8´´x 1	2
72	Schraube M4,5 x 25mm	9
73	Schraube M5 x 15mm	10
74	Schraube M4 x 15mm	2
75	Schraube M5 x 15mm	12
76	Unterlegscheibe 10 x 19 x 1,5mm	4
77	Trinkflaschenhalter	1
78	Schraube M5 x 20mm	2
79	Unterlegscheibe Ø 8mm	4
80	O-Ring Ø 19mm	1
81	Unterlegscheibe 19 x 25 x 3mm	2
82	Unterlegscheibe 20,5 x 25 x 0,5mm	2
83	Schraube M4 x 20mm	2
84	Schraube M8 x 15mm	2
85	Innen-Sechskant-Schlüssel 5mm	1
86	Schraubenschlüssel 13.14.15mm	1
87	Lager 6904ZZ	4
88	Lager 6000ZZ	4
89	Schraube M4,5 x 15mm	2
90	Lager 6003ZZ	4
91	Schraube M5 x 12mm	4
92	Schraube M5 x 12mm	4
93	Generator	1
94	Motor	1
95	wiederaufladbare Batterien NI-MH AA600mAh 4,8V	1
96	Batterieabdeckung	1
97	Generator Verbindungskabel	1
98	Adapter-Kabel	2
99	Kabel	2

Montage

SCHRITT 1







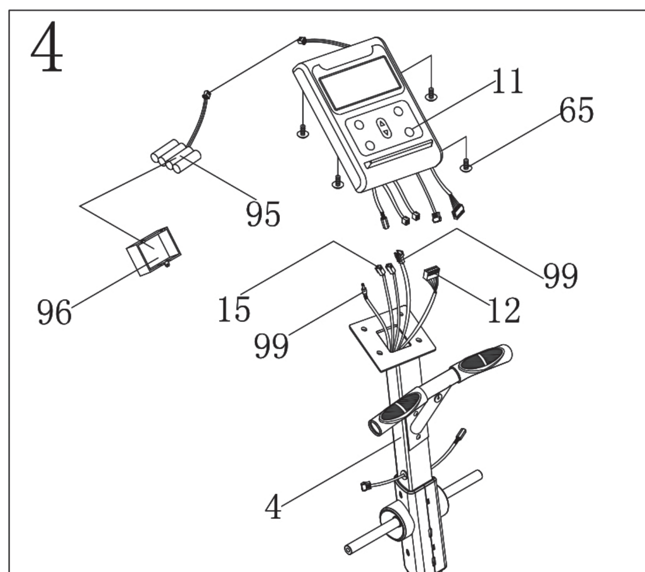


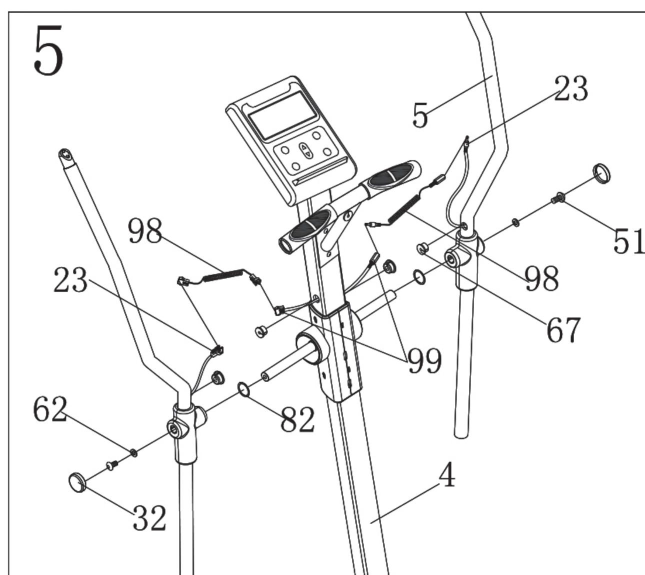
1. Lösen Sie die vier Schrauben (47) und Unterlegscheiben (54) vom vorderen bzw. hinteren Standfuß (2+3).
2. Montieren Sie beide Standfüße mit den in Schritt 1 gelösten Schrauben an den Hauptrahmen (1) (s. Abb. 1).
3. Lösen Sie die vier Schrauben (48) und Unterlegscheiben (79 + 53) vom Stützrohr (4).
4. Schieben Sie die Dreiecksführung (31) und die Abdeckung (30) auf das Stützrohr (4).
5. Verbinden Sie das obere mit dem unteren Computerkabel (12 + 14).
6. Stecken Sie das Stützrohr (4) in den Hauptrahmen (1).
7. Montieren Sie das Stützrohr mit den in Schritt 3 gelösten Schrauben und Unterlegscheiben.
8. Schieben Sie die Dreiecksführung (31) und die Abdeckung (30) über die Verschraubung (s. Abb. 2).
9. Lösen Sie die beiden Schrauben (84) vom Stützrohr (4).
10. Verbinden Sie jeweils die beiden Pulssensorkabel (15 + 16).
11. Fixieren Sie den Handgriff (9) mit den in Schritt 9 gelösten Schrauben am Stützrohr (4) (s. Abb. 3).

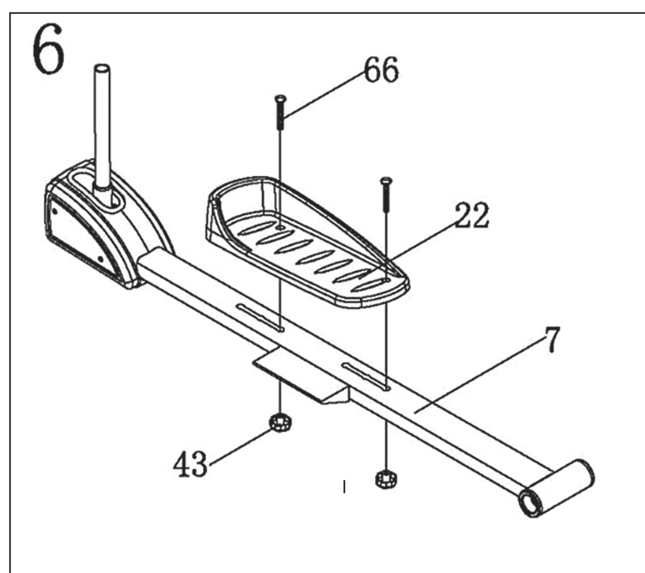
DEUTSCH

Montage

SCHRITT 2







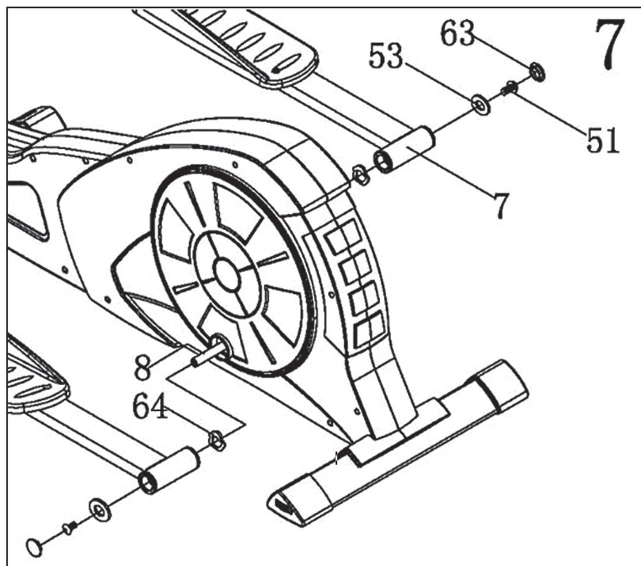


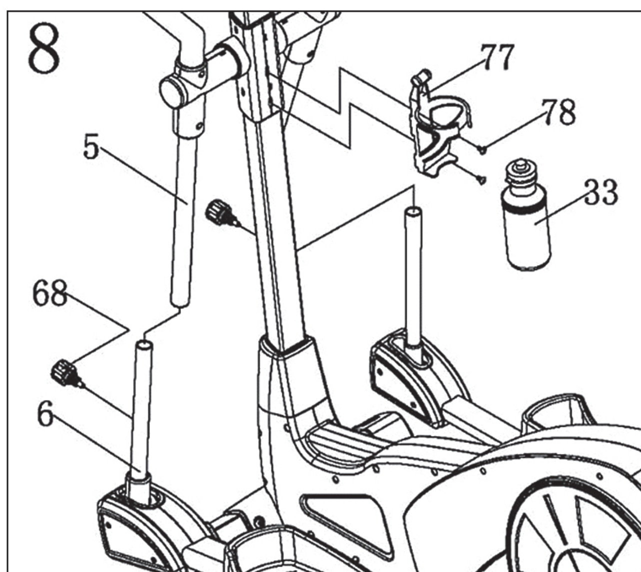
1. Lösen Sie die vier Schrauben (65) auf der Rückseite des Displays (11).
2. Verbinden Sie das Kabel der Batterien (95) mit dem Kabel aus der Batterieöffnung des Displays (11).
3. Schieben Sie Kabel vorsichtig in das Display bis die Batterien anliegen und verschließen Sie die Öffnung mit der Batterieabdeckung (96).
4. Verbinden Sie das obere Computerkabel (12) sowie beide Pulssensorkabel (15) mit den Kabeln auf der Rückseite des Displays (11).
5. Schieben Sie die Kabel vorsichtig in das Stützrohr (4) bis das Display aufliegt.
6. Verschrauben Sie das Display mir den in Schritt 1 gelösten Schrauben (s. Abb. 4).
7. Entfernen Sie den Stopfen (32) vom oberen beweglichen Rahmenrohr (5).
8. Verbinden Sie die Kabel der Schnellwahltasten (23) mittels des Adapter-Kabels (98) mit dem Kabel (99).
9. Montieren Sie mit einer Schraube (51) sowie jeweils einer Unterlegscheibe (62 + 82) die oberen beweglichen Rahmenrohre (5) auf der Achse des Stützrohres (4).
10. Setzen Sie den in Schritt 7 entnommenen Stopfen (32) wieder auf (s. Abb. 5).
11. Bringen Sie die vorderen und hinteren Abdeckungen (34) auf beiden Seiten mit jeweils Schrauben (75) an.
12. Montieren Sie die Trittflächen (22) mit jeweils zwei Schrauben (66) und den Feststellknöpfen (43) auf den vierkant Rahmenrohren (7) (s. Abb. 6).

Montage

DEUTSCH

SCHRITT 3







ACHTUNG

1. Entfernen Sie die Kappen (63) den vierkant Rahmenrohren (7).
2. Schieben Sie das Ende der vierkant Rahmenrohre (7) auf die Querstange (8) und verschrauben Sie diese wie abgebildet mit je einer Unterlegscheibe (64 + 53) sowie je einer Schraube (51).
3. Setzen Sie die in Schritt 1 entfernten Kappen wieder auf (s. Abb. 7).
4. Stecken Sie die unteren beweglichen Rahmenrohre (6) in die oberen beweglichen Rahmenrohre (5) und richten Sie die Löcher aufeinander bzw. auf die Fixierknöpfe (68) aus.
5. Verbinden Sie beide beweglichen Rahmenrohre (5 + 6) und ziehen Sie die Fixierknöpfe (68) fest. Stellen Sie sicher, dass die Fixierknöpfe richtig angezogen wurden.
6. Lösen Sie die beiden Schrauben (78) vom Stützrohr (4).
7. Montieren Sie den Trinkflaschenhalter (77) mit den in Schritt 6 gelösten Schrauben an das Stützrohr (4).
8. Stecken Sie die Trinkflasche (33) in den Halter.
9. Stellen Sie das Gerät an dem dafür vorgesehenen Standort auf.
10. Richten Sie das Gerät mittels der hinteren linken und rechten Höhenregulierung so aus, dass es sicher und fest steht (s. Abb. 8). Das Gerät ist betriebsbereit.

Trainingsanleitung

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70% und 85% des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase“).
Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70% des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85% des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) → Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungenvom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

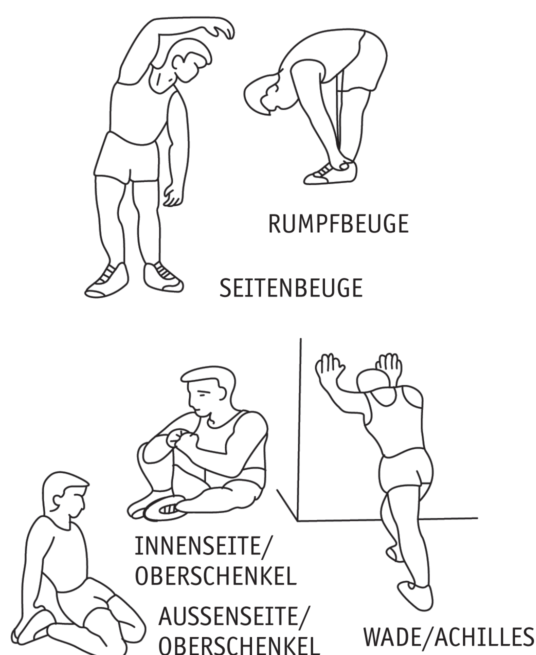
a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

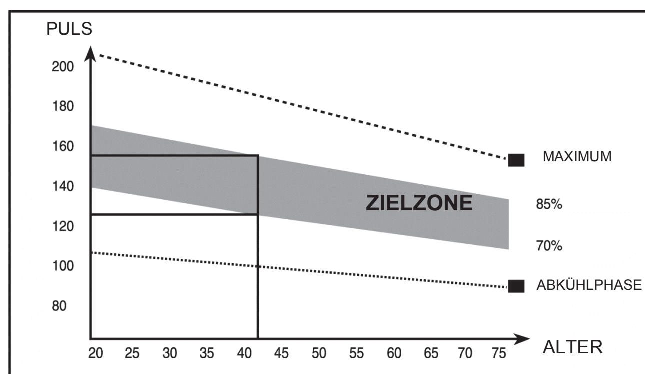
1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85% des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- Öfters die Griffposition wechseln

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme

Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff“. Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein“) herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50% bis 80% des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

Bedienung



TASTENFUNKTIONEN

FITNESS-TEST:
Mit dieser Taste können Sie einen Fitness-Test durchführen. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Fitness-Test entnehmen.

KÖRPERFETT:
Durch diese Taste starten Sie die Körperfett-Analyse. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Körperfett-Analyse entnehmen.

AUF/AB:
Mit den AUF-/AB-Tasten können Sie verschiedene Programme auswählen und Werte einstellen. Außerdem können Sie mit diesen Tasten die Belastungsstufen während des Trainings erhöhen oder verringern. Durch die Pfeiltasten am rechten Griff lässt sich diese Einstellung ebenfalls verändern.

EINGABE:
Mit dieser Taste, können Sie die ausgewählten Programme und Werte (wie z. B. Trainingsparameter, persönliche Daten usw.) bestätigen. Durch längeres Drücken (ca. 3 Sek.) setzen Sie alle zuvor eingestellten Werte zurück. Durch die Taste am linken Griff lässt sich das Gerät ebenfalls bedienen.

START/STOP:
Mit dieser Taste starten und beenden Sie ein Training. Durch die Taste am linken Griff lässt sich das Gerät ebenfalls bedienen.

ANZEIGE-INFORMATIONEN

Die LCD-Anzeige schaltet sich bei Inaktivität automatisch je nach Akkukapazität in den SCHLAF-Modus. Durch Treten der Pedale wird der SCHLAF-Modus wieder unterbrochen. Ist der Akku schwach, wird dies durch ein Batteriesymbol angezeigt.

1. TIME
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an. Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown) und nach Ablauf dieser Zeit (0:00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabezeit max. 1 – 99 Minuten)

2. DISTANZ
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an. Bei Eingabe einer Vorgabestrecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabestrecke max. 1 – 99,0 km)

3. KALORIEN
   Hier zeigt der Computer die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bei Eingabe einer Vorgabekalorienzahl können Sie in 10er Schritten von 10 bis max. 990 kcal wählen. Die Anzeige läuft in diesem Falle rückwärts (Countdown) bis auf Null.

4. SPEED
   Der Computer gibt die aktuelle Geschwindigkeit (0,0–99,9 km/h) an.

5. PROGRAMM/WATT
   Im inaktiven Modus (STOP) wird hier das gewählte Programm (P1–P24) angezeigt. Der Computer zeigt Ihnen im aktiven Modus (START) die Watt-Leistung an (10 – 180).

6. RPM
   Der Computer gibt die aktuellen Pedalumdrehungen/Min. („RPM“) an.

7. START/STOP
   Hier wird angezeigt in welchem Modus Sie sich befinden.
   START = aktiver Modus
   STOP = inaktiver Modus

8. PULS
   Die PULS-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren am Griff richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern bis die Pulsfrequenz angezeigt wird.

9. BELASTUNGSSTUFEN
   Jedes Programm besitzt 16 Belastungsstufen. Die LCD-Anzeige zeigt Ihnen die Stufen mittels 8 horizontalen Balken sowie Zahlen (1–16) an. Die blinkende Säule gibt nach jeweiliger Vorgabe den Fortschritt der Zeit bzw. die Strecke wieder. Mittels der AUF-/AB-Tasten können die Belastungsstufen auch während des laufenden Trainings erhöht bzw. verringert werden. Bei Programmen die die Belastungsstufen automatisch einstellen (wie z. B. WATT oder PULS-Programm) ist dies nicht möglich.

TRAININGS-PARAMETER

Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie bei jedem Trainings-Programm setzen können. Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Schritt	Bemerkung
Zeit	1:00 ~ 99:00	00:00	+/- 1	
Distanz	1~ 99,0	0,0	+/- 1	
Kalorien	10 ~ 990	0	+/- 10	
Puls	80 ~ 180	0	+/- 1	
Watt	40 ~ 400	100	+/- 5	Dieser Wert kann nur im Watt-Programm festlegt werden.

Generell können Sie mehrere Trainings-Parameter auswählen oder auch kombinieren. Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.

Die Trainings-Parameter können immer nur nach Auswahl des Trainingsprogrammes vorgegeben werden. Eine genaue Beschreibung finden Sie in der Einstellungsbeschreibung der jeweiligen Programme.

TRAININGS-PROGRAMME

Nach dem Einschalten des Gerätes kann mittels der AUF-/AB-Tasten das gewünschte Trainingsprogramm ausgewählt werden. Mit der EINGABE-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl.

Folgende Trainingsprogramme stehen zur Auswahl:

Manuell	(P1)
Profil-Programme	(P2–P13)
Anwender-Programme	(P14 (U1)–P17 (U4))
Puls-Programme	(P18–P22)
Watt-Programm	(P23)
Körperfett-Programm	(P24)

A Manuell (P1)

In diesem Trainingsprogramm können Sie den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen.

1. Wählen Sie das Programm Manuell (P1) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der EINGABE-Taste.

2. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den oder die gewünschten Parameter an. Stellen Sie die Werte mittels den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen jeweils mit der EINGABE-Taste.

3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

4. Stellen Sie nun ein für Sie passendes Belastungslevel mit den AUF-/AB-Tasten ein.

> i Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

B Profil-Programme (P2–P13)

Im Profil-Programm stehen Ihnen 12 Programme mit ganz unterschiedlichen Belastungsverläufen zur Auswahl. Die jeweiligen Profile werden unten links im Display angezeigt.

1. Wählen Sie ein gewünschtes Profil-Programm (P2–P13) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der EINGABE-Taste.

2. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den oder die gewünschten Parameter an. Stellen Sie die Werte mittels den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen jeweils mit der EINGABE-Taste.

3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

4. Stellen Sie nun ein für Sie passendes Belastungslevel mit den AUF-/AB-Tasten ein.

> i Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

C Anwender-Programme (P14 (U1)–P17 (U4))

Im Anwender-Programm können Sie ein Profil-Programm individuell nach Ihren Bedürfnissen entwerfen. Die Belastungsstufen und Abfolgen sind hierbei frei von Ihnen wählbar. Das Programm wird nach der Eingabe gespeichert und steht Ihnen auch beim nächsten Training wieder zur Verfügung.

1. Wählen Sie ein Anwender-Programm (P14 (U1)–P17 (U4)) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der EINGABE-Taste.

2. Sie können jetzt Ihr eigenes Profil-Programm mittels den AUF-/AB-Tasten (Stärke der Belastungsstufe) und der EINGABE-Taste (Säule auswählen/bestätigen) erstellen.

3. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den oder die gewünschten Parameter an. Stellen Sie die Werte mittels der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

4. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

i Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

D Puls-Programme (P18–P22)

Beim den Puls-Programmen wird die Belastungsstufe vom Computer vorgegeben und je nach aktuellem Puls und eingestellter Herzfrequenz bzw. Programm automatisch angepasst. Die Belastungsstufen werden also während des Trainings in Abhängigkeit von Ihrem Puls zu- oder abnehmen.

P18 = 55% Zielpuls = 55% von (220 - Alter)

P19 = 65% Zielpuls = 65% von (220 - Alter)

P20 = 75% Zielpuls = 75% von (220 - Alter)

P21 = 85% Zielpuls = 85% von (220 - Alter)

P12 = TARGET = Zielpuls-Programm
(von Ihnen vorgegebener Zielpuls)


ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass Sie immer mit der für Sie geeigneten Zielpulsvorgabe trainieren. Beachten Sie die Hinweise und Kapitel Trainings-Parameter.

1. Wählen Sie ein gewünschtes Puls-Programm (P18–P22) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der EINGABE-Taste.

2. Stellen Sie Ihr Alter mittels der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

3. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den oder die gewünschten Parameter an. Stellen Sie die Werte mittels den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen jeweils mit der EINGABE-Taste.

4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

i Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

i Als Alternative zu den Handsensoren können Sie auch einen Brustgurt verwenden. Achten Sie auf eine herznahe Positionierung, sowie Hautkontakt.

E Watt-Programm (P23)

In diesem Programm wählt der Computer automatisch den Belastungswiederstand in Abhängigkeit zur Geschwindigkeit und des gewählten Watt-Wertes.

1. Wählen Sie das Watt-Programm (P23) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen es mit der EINGABE-Taste.

2. Wenn Sie den Trainingsparameter TIME oder DISTANZ vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den gewünschten Parameter aus. Sie stellen die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen jeweils mit der EINGABE-Taste.

3. Stellen Sie nun den gewünschten Watt-Wert durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie ihn mit der EINGABE-Taste.

4. Wenn Sie den Trainingsparameter CAL oder PULS vorgeben wollen, so wählen Sie mit der EINGABE-Taste den gewünschten Parameter aus. Sie stellen die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen jeweils mit der EINGABE-Taste.

5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie den Watt-Wert mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

F Körperfett-Programm (P24)

Bei diesem Trainingsprogramm errechnet der Computer nach erfolgter Körperfettmessung ein optimales Workout (Belastungsprofil und Trainingszeit) für Sie.



GEFAHR

Herzfrequenz-Monitoring-Systeme können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen beenden Sie Ihr Training sofort. Gesundheitsrisiko!



ACHTUNG

Beachten Sie, dass die Körperfettanalyse nicht für jedermann geeignet ist. Sie eignet sich nicht für Kinder unter 7 Jahren, Personen die unter Herzerkrankungen leiden, Schwangere oder Personen die in Behandlung kardiovaskulärer Medizin stehen.
Bei folgenden Personenkreisen, ist es möglich, dass der Computer falsche Werte anzeigt.

- Erwachsene über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Unter Ödemen leidende Menschen
- Bodybuilder, Berufsathleten, Intensiv-Sportlern
- Personen mit ruhender Herzfrequenz von 60 oder darunter

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Körperfettmessung, da er Ihnen die Analyse durch eine individuelle Beratung empfehlen oder auch davon abraten kann.

1. Wählen Sie das Körperfett-Programm (P24) mittels den AUF-/ AB- Tasten aus und bestätigen es mit der EINGABE-Taste.

2. Stellen Sie Ihre Körpergröße durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

3. Stellen Sie Ihr Gewicht durch Drücken der AUF-/AB- Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

4. Stellen Sie Ihr Geschlecht durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

5. Stellen Sie Ihr Alter durch Drücken der AUF-/AB- Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste. Die Messung beginnt.

6. Legen Sie Ihre Hände zur Messung vollständig um die Sensoren und halten Sie die Position für ca. 15 Sekunden.

Um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erhalten, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Keine Bewegungen während Messung!
- Achten Sie auf genügend Kontakt zwischen Fingern und den Elektroden.
- Die Arme sollten durchgestreckt sein (gerade Ellbogen).
- Halten Sie die Arme nicht zu hoch oder zu niedrig vor den Körper.

Wenn Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings anzeigen lassen wollen, brauchen Sie die aufgelisteten Punkte und Hinweise nicht zu beachten. Hierbei reicht es völlig aus, wenn Sie Ihre Handflächen einfach auf die Sensoren legen.

Nach ca. 15 Sekunden wird Ihnen das Messergebnis angezeigt. Sie können Informationen zu Ihrem Körperfettanteil ablesen. Zeitgleich errechnet der Computer Ihr optimales Workout. Die Trainingszeit sowie das Belastungsprofil werden im Display angezeigt.

7. Drücken Sie die START/STOP-Taste um das Workout zu beginnen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die EINGABE-Taste für ca. 3 Sekunden. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

G Fitness-Test (Schnellwahltaste)

Die Messung Ihrer Herzerholungsrate dient als Indikator Ihrer körperlichen und sportlichen Verfassung. Umso schneller Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder auf den Normalpuls gelangt (Herzerholungsrate), desto „fitter" sind Sie.

Drücken Sie direkt nach dem absolvierten Training die FITNESS-TEST-Taste um den Fitness-Test zu starten.

Legen anschließend sofort wieder die Hände an die Handpulssensoren. Nach 60 Sekunden zeigt Ihnen der Computer am oberen linken Displayrand das Ergebnis der gemessene Herzerholungsrate in Form von Schulnoten an:

F 1.0 = sehr gut bis F 6.0 = ungenügend

Am oberen rechten Displayrand wird der gemessene Ausgangspuls angezeigt.
Mittig am unteren Displayrand wird der gemessene Erholungspuls angezeigt.

Es ist empfehlenswert, Ihre Herzerholungsrate durch beständiges Training auf den Wert F 1.0 zu verbessern.
Um in die Programmauswahl zurückzukehren, drücken Sie erneut die FITNESS-TEST-Taste.



Zum Fitness-Test die Handpulssensoren benutzen!

H Körperfett-Analyse (Schnellwahltaste)



GEFAHR

Herzfrequenz-Monitoring-Systeme können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen beenden Sie Ihr Training sofort. Gesundheitsrisiko!



ACHTUNG

Beachten Sie, dass die Körperfettanalyse nicht für jedermann geeignet ist. Sie eignet sich nicht für Kinder unter 7 Jahren, Personen die unter Herzerkrankungen leiden, Schwangere oder Personen die in Behandlung kardiovaskulärer Medizin stehen.
Bei folgenden Personenkreisen, ist es möglich, dass der Computer falsche Werte anzeigt.

- Erwachsene über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Unter Ödemen leidende Menschen
- Bodybuilder, Berufsathleten, Intensiv-Sportlern
- Personen mit ruhender Herzfrequenz von 60 oder darunter

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Körperfettmessung, da er Ihnen die Analyse durch eine individuelle Beratung empfehlen oder auch davon abraten kann.

1. Wählen Sie das Körperfett-Analyse-Programm mittels der Schnellwahltaste aus.

2. Stellen Sie Ihre Körpergröße durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

3. Stellen Sie Ihr Gewicht durch Drücken der AUF-/AB- Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

4. Stellen Sie Ihr Geschlecht durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste.

5. Stellen Sie Ihr Alter durch Drücken der AUF-/AB- Tasten ein und bestätigen Sie mit der EINGABE-Taste. Die Messung beginnt.

6. Legen Sie Ihre Hände zur Messung vollständig um die Sensoren und halten Sie die Position für ca. 15 Sekunden.

Um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erhalten, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Keine Bewegungen während Messung!
- Achten Sie auf genügend Kontakt zwischen Fingern und den Elektroden.
- Die Arme sollten durchgestreckt sein (gerade Ellbogen).
- Halten Sie die Arme nicht zu hoch oder zu niedrig vor den Körper.

Wenn Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings anzeigen lassen wollen, brauchen Sie die aufgelisteten Punkte und Hinweise nicht zu beachten. Hierbei reicht es völlig aus, wenn Sie Ihre Handflächen einfach auf die Sensoren legen.

Nach ca. 15 Sekunden wird Ihnen das Messergebnis angezeigt. Sie können Informationen zu Ihrem Körperfettanteil ablesen.
Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Hinweis darauf, wie die ermittelten Werte einzuordnen sind. Bedenken Sie hierbei, dass die gemessenen Werte lediglich als Anhaltspunkte dienen, um Ihnen bei der Wahl einer möglichst sinnvollen Trainingsweise zu helfen, sowie Ihre aktuelle körperliche Verfassung zu bestimmen. Die Messwerte sind ausschließlich für den Trainingsgebrauch zu verwenden und dienen keinem medizinischen Zweck.

Körperfettanteil
Dieser Wert gibt an, wie viel Ihres Gesamtkörpergewichts aus Fettgewebe besteht (Körperfettanteil in %).

	Bewertung	Untergewicht	sportlich/schlank	normal	zu hoher Fettanteil
Körperfett	**Mann**	< 13 %	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
(FAT %)	**Frau**	< 23 %	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

DEUTSCH

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Technische Daten

Modell:	**CX-600G**	max. Gewichtsbelastung:	150 kg
Maße:	ca. 171 cm (L) x 63 cm (B) x 161 cm (H)	Schwungmasse:	10 kg
Gewicht:	ca. 50,8 kg	Tretwiderstand:	24-fach computergesteuert
Klasseneinteilung:	HA	Bremssystem:	Generator

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen (ohne Batterien)



Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden.

Batterie entsorgen



Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle.

Verpackungs-Recycling



Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     - den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     - die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     - Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

D

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Telefax: 0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-Mail: si-service@prophete.net
	www.rex-sport.de

AT CH

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Telefax: +49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-Mail: si-service@prophete.net
	www.rex-sport.de

Table of contents

Preface



Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

ENGLISH

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:



This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.



This note alerts you to possible hazards for your machine.



This information provides you with additional advice and tips.

Important safety instructions



Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.



It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/9 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 150 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

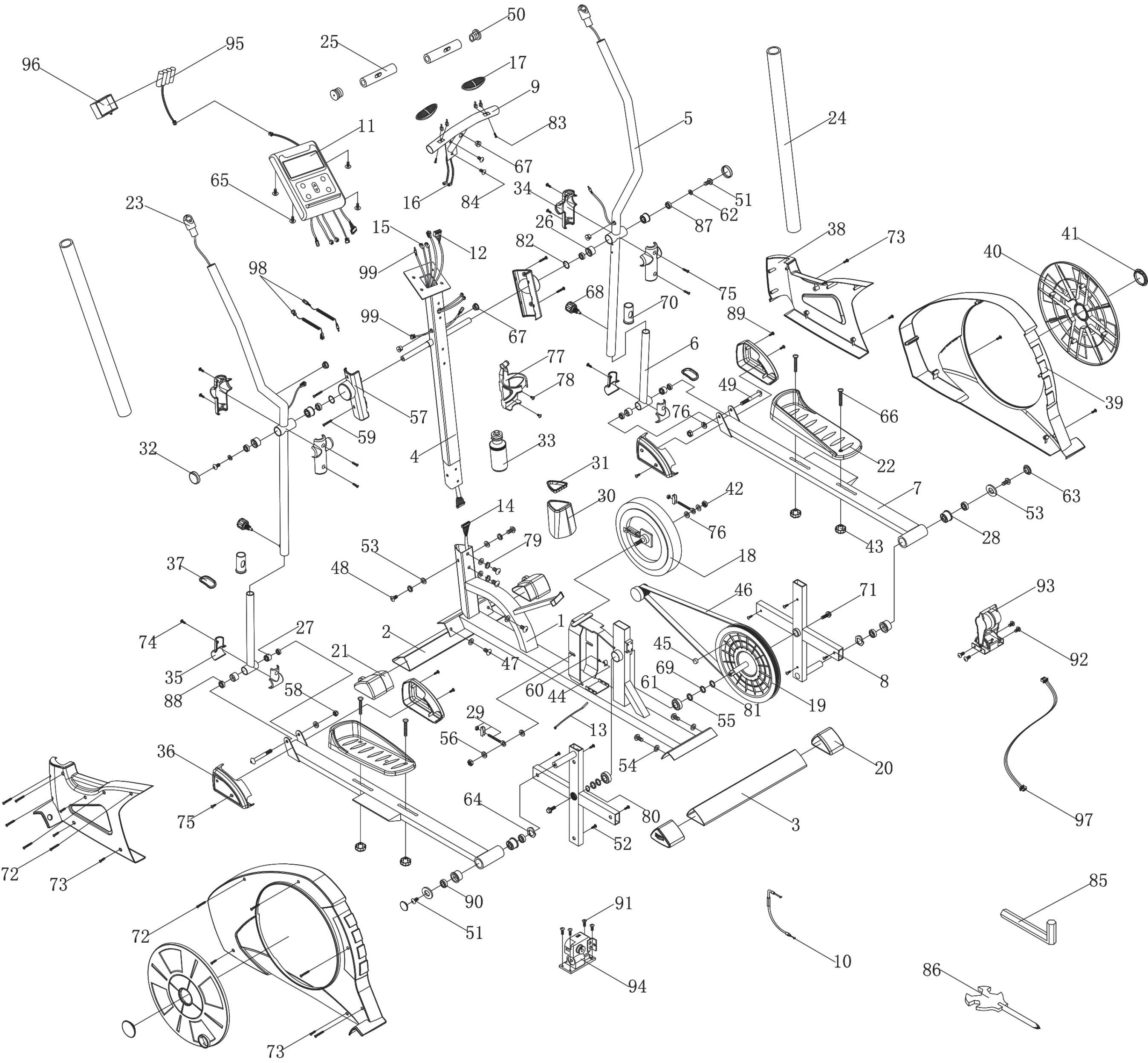
Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

Use caution when lifting and moving the machine to, e. g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

To operate, use only the supplied original mains adapter. The machine as well as the mains adapter is only intended for indoor operation. The power source to be used may only be a protected 220–240 V/50 Hz power outlet! Mortal danger!

Disconnect the mains plug after your workout or when cleaning or maintaining your exercise machine.

Exploded view



Parts list

1.	2.	3.
	4.	5.
7.	9.	11.
22.	30.	33.

No.	Description	Qty.
1.	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5	Upper swing bar(L&R)	1
7	Pedal bar(L&R)	1
9	T-bar	1
11	Computer	1
22	Pedal (L&R)	1
30	Plastic cover	1
33	Water bottle	1
	Screw bag	1
	User's instruction	1

N0.	Description	Qty.	Picture	
43.	Round Knob M6	4	43.	51.
51.	Hex. Bolt M8x18mm	4		
53.	Washer 8x21x2mm	2	53.	62.
62.	Washer 8x25x2mm	2		
64.	Wave washer 17.2x22x0.4m	2	64.	66.
66.	Carriage bolt M6x45mm	4		
82.	Washer 20.5x25x0.5mm	2	82.	85.
85.	Allen key wrench 5mm	1		
86.	Screw driver 13.14.15mm	1	86.	

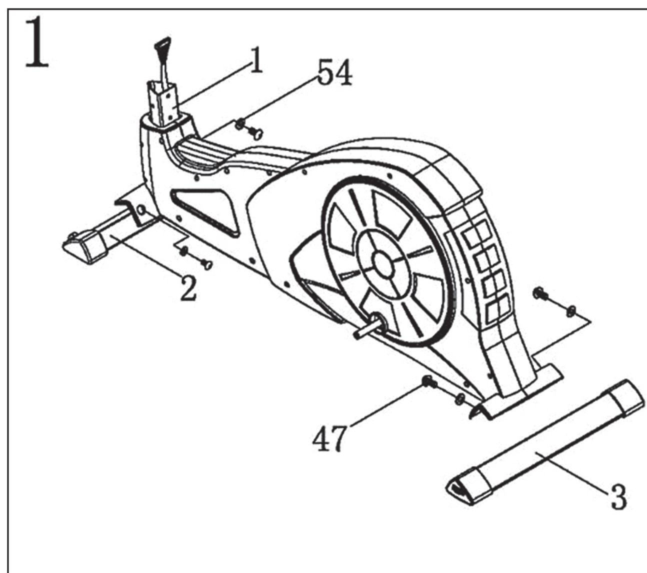
No.	Name	Quantity
1	Main frame	1
2	Foot front	1
3	Foot rear	1
4	Support tube	1
5	upper moveable frame tube (L&R)	1
6	lower moveable frame tube (L&R)	1
7	square frame tube (L&R)	1
8	Crossbar (L&R)	1
9	Handgrip	1
10	Power cable	1
11	Display	1
12	Upper computer cable	1
13	Sensor cable	1
14	Lower computer cable	1
15	Pulse sensor cables (pair) 400 mm	1
16	Pulse sensor cables (pair) 250 mm	1
17	Hand pulse sensor	2
18	Flywheel	1
19	Belt pulley with axle	1
20	Height regulation (L&R)	1
21	Transport roll (L&R)	1
22	Treads (L&R)	1
23	Quick key (pair)	1
24	Soft handgrips (L&R) Ø 32 x 5t x 650mm	2
25	Soft handgrips (L&R) Ø 25 x 5t x 130mm	2
26	Closure Ø 20 x 37 x 48 x 28mm	4
27	Closure Ø 20 x 26 x 35 x 20mm	4
28	Closure Ø 17 x 35 x 39.8 x 26mm	4
29	Belt adjuster	2
30	Cover	1
31	Triangular guide	1
32	Plug	2
33	Drink bottle	1
34	Cover front + rear	2
35	Cover front + rear	2
36	Cover (L&R)	2
37	Ring #36	2
38	Cover (L&R)	1
39	Frame cover (L&R)	1
40	Disc	2
41	Cover (L&R)	2
42	Nut 3/8"x 6mm	2
43	Locking knob M6	4
44	Sensor holder	1
45	Magnet	1
46	Belt 443J6	1
47	Screw M8 x 20mm	4
48	Screw M8 x 15mm	4
49	Screw M10 x 78mm	2
50	End cap 25mm	2

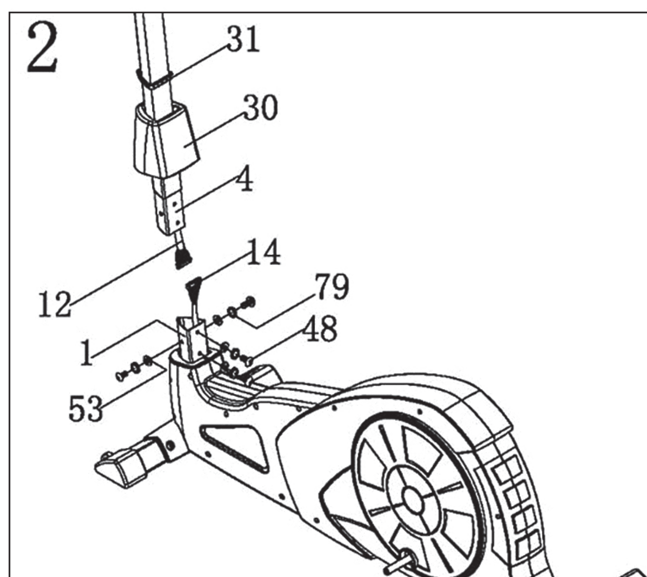
No.	Name	Quantity
51	Screw M8 x 18mm	4
52	Screw M5 x 15mm	8
53	Washer 8 x 21 x 2mm	6
54	Washer 8 x 16 x 1.5mm	4
55	Washer 19 x 25 x 0.5mm	1
56	Washer 10 x 20 x 3mm	2
57	Cover (L&R)	1
58	Nut M10	2
59	Screw M5 x 15mm	4
60	Screw M5 x 12mm	1
61	Bearing R12	2
62	Washer 8 x 25 x 2mm	2
63	Cap Ø 48	2
64	Washer 172 x 22 x 0.4mm	2
65	Screw M5 x 10mm	4
66	Screw M6 x 45mm	4
67	Plug	4
68	Fixing knob	2
69	Washer 19 x 25 x 2mm	2
70	Locking device Ø 25 x 32 x 88mm	2
71	Screw 3/8´´x 1	2
72	Screw M4.5 x 25mm	9
73	Screw M5 x 15mm	10
74	Screw M4 x 15mm	2
75	Screw M5 x 15mm	12
76	Washer 10 x 19 x 1.5mm	4
77	Drink bottle holder	1
78	Screw M5 x 20mm	2
79	Washer Ø 8mm	4
80	O-ring Ø 19mm	1
81	Washer 19 x 25 x 3mm	2
82	Washer 20.5 x 25 x 0.5mm	2
83	Screw M4 x 20mm	2
84	Screw M8 x 15mm	2
85	Allen wrench 5mm	1
86	Spanner 13.14.15mm	1
87	Bearing 6904ZZ	4
88	Bearing 6000ZZ	4
89	Screw M4.5 x 15mm	2
90	Bearing 6003ZZ	4
91	Screw M5 x 12mm	4
92	Screw M5 x 12mm	4
93	Generator	1
94	Motor	1
95	rechargeable batteries NI-MH AA 600 mAh 4.8 V	1
96	Battery cover	1
97	Generator connecting cable	1
98	Adaptor-cable	2
99	Cable	2

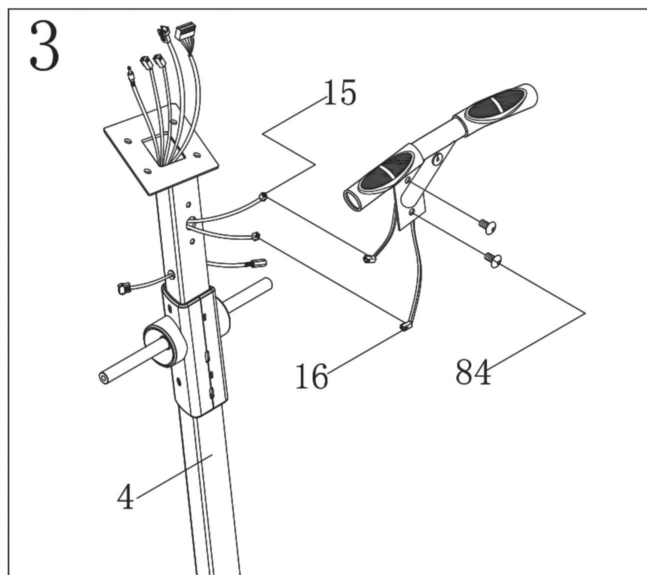
Assembly

ENGLISH

STEP 1





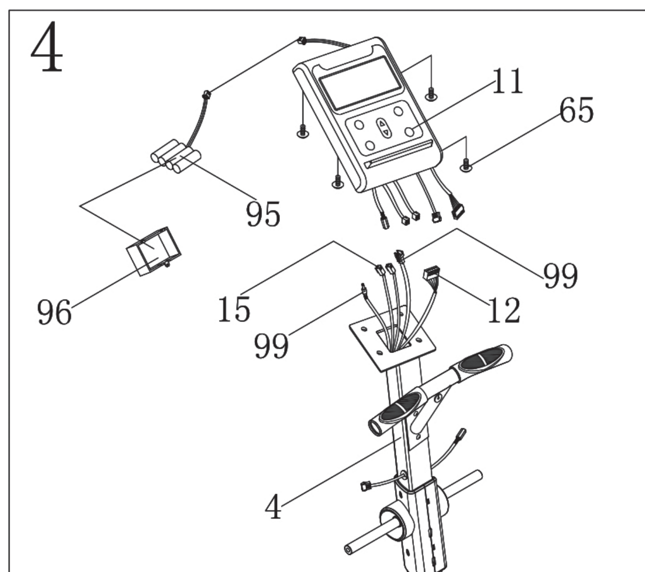


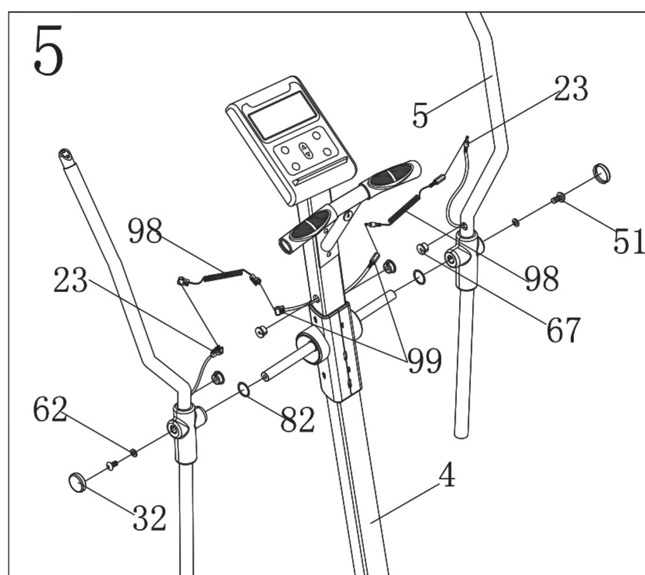


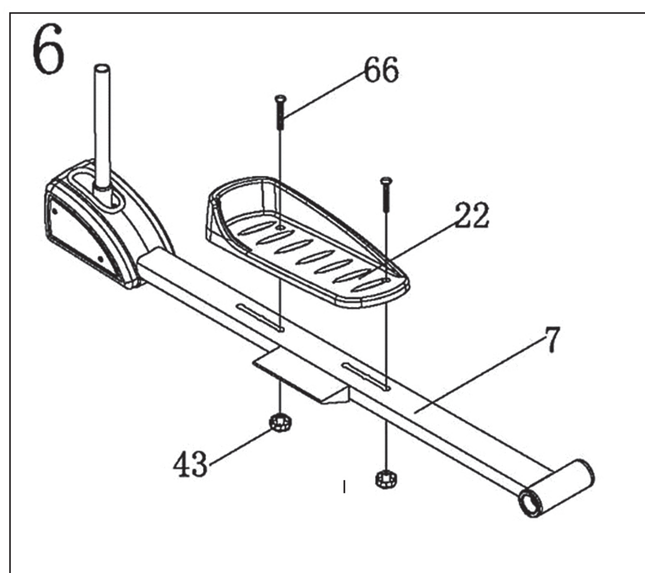
1. Release the four screws (47) and washers (54) from the front or rear foot (2 + 3).
2. Mount both feet to the main frame (1) using the screws released in Step 1 (see Fig. 1).
3. Release the four screws (8) and washers (79 + 53) from the support tube (4).
4. Push the triangular guide (31) and the cover (30) onto the support tube (4).
5. Connect the upper computer cable to the lower computer cable (12 + 14).
6. Insert the support tube (4) into the main frame (1).
7. Mount the support tube using the screws and washers released in Step 3.
8. Push the triangular guide (31) and the cover (30) over the screw connection (see Fig. 2).
9. Release both screws (84) from the support tube (4).
10. Connect both pulse sensor cables respectively (15 + 16).
11. Fasten the handgrip (9) to the support tube (4) using the screws released in Step 9 (see Fig. 3).

Assembly

STEP 2





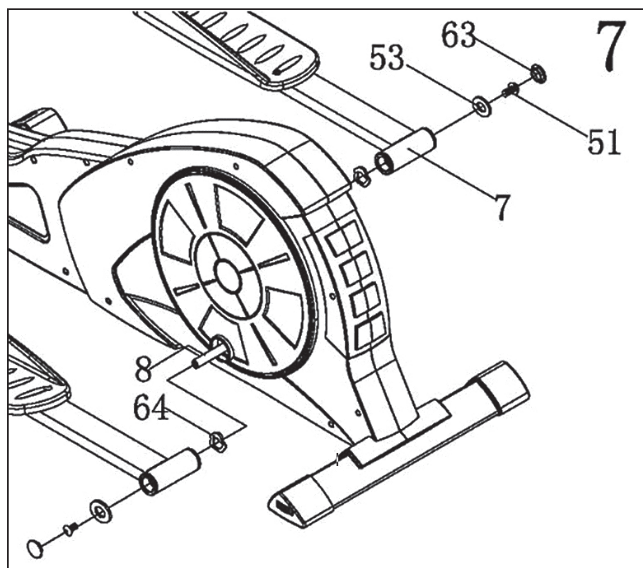


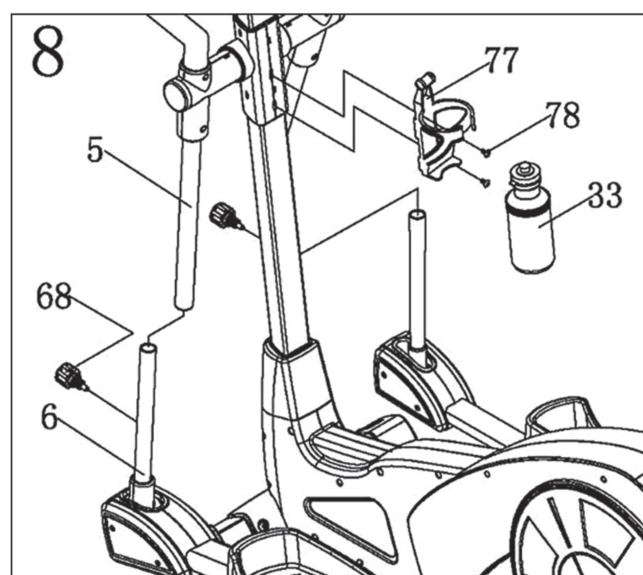


1. Release the four screws (65) on the back of the display (11).
2. Connect the battery cable (95) to the cable from the battery opening of the display (11).
3. Carefully insert the cable into the display until the batteries have contact and close the opening with the battery cover (96).
4. Connect the upper computer cable (12) and both pulse sensor cables (15) to the cables on the back of the display (11).
5. Carefully insert the cables into the support tube (4) until they touch the display.
6. Screw the display together with the screws released in Step 1 (see Fig. 4).
7. Remove the plugs (32) from the upper moveable frame tube (5).
8. Connect the cable of the quick-key (23) with the help of the adaptor-cable (98) to the cable (99).
9. Use one screw (51) and one washer each (62 + 82) to mount the upper moveable frame tubes (5) to the axle of the support tube (4).
10. Replace the plug (32) you removed in Step 7 (see Fig. 5).
11. Attach the front and rear covers (34) on both sides using the respective screws (75).
12. Mount the treads (22) with two screws each (66) and the locking knobs (43) to the square frame tube (7) (see Fig. 6).

Assembly

STEP 3







WARNING

1. Remove the caps (63) from the square frame tubes (7).
2. Insert the end of the square frame tube (7) into the crossbar (8) and screw them together as shown using one washer each (64 + 53) as well as one screw each (51).
3. Replace the caps (32) you removed in Step 1 (see Fig. 7).
4. Insert the lower moveable frame tubes (6) into the upper moveable frame tubes (5) and line up the holes or align the holes with the fixing knobs (68).
5. Connect both moveable frame tubes (5 + 6) and tighten the fixing knobs (68). Make certain that the fixing knobs have been tightened correctly.
6. Release both screws (78).
7. Mount the drink bottle holder (77) to the support tube (4) using the screws released in Step 6.
8. Insert the drink bottle (33) into the holder.
9. Set up the machine at the designated location.
10. Use the rear left and right height regulation to align the device so that it stands securely and firmly (see Fig. 8). The machine is ready to operate.

ENGLISH

Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70% and 85% of your maximum pulse (see also the "Workout Phase" chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70% of your maximum pulse and slowly increase to 85% of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e. g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e. g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3–5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

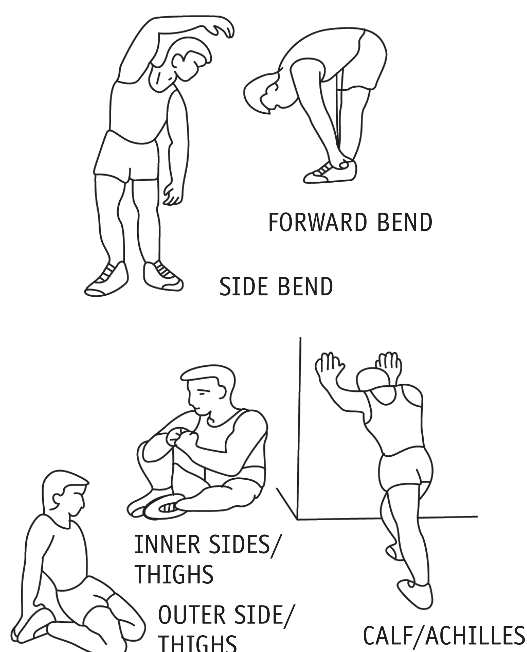
a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

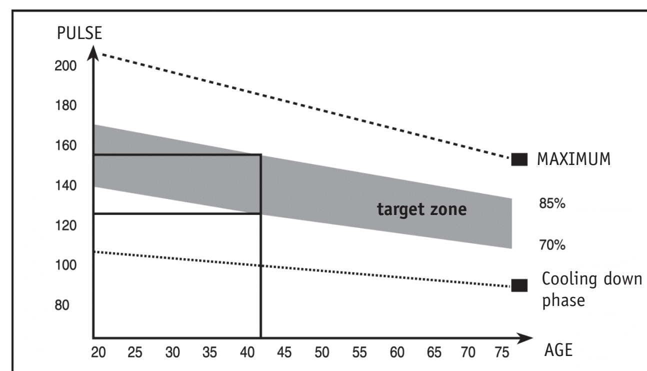
1. Warming up phase

This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70% – 85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



The workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15 – 20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! – Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e. g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss

For your body to work correctly, it will need “fuel” just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training (“being breathless”) causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 – age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout.

Operation



BUTTON FUNCTIONS

FITNESS-TEST:
This button lets you carry out a fitness test. Please refer to the Fitness Test chapter for more information.

KÖRPERFETT (BODY FAT):
This button starts the body fat analysis. Please refer to the Body Fat Analysis chapter for more information.

AUF/AB (UP/DOWN):
You can select various programmes and values with the UP/DOWN buttons. You can also increase or reduce the intensity levels during your workout with these buttons. Pretend with the arrow keys on the right grip this setting can also change.

EINGABE (ENTER):
With this button you can confirm your selected programmes and values (such as workout parameters, personal data, etc.). If you press down the button longer (approx. 3 seconds) you will reset all previously set values. With the key on the left handle you can be also control this setting.

START/STOP:
Start and stop your training with this button. With the key on the left handle you can be also control this setting.

DISPLAY INFORMATION

When inactive, the LCD screen switches automatically to the SLEEP mode depending on the battery capacity. Turning the pedals will interrupt the SLEEP mode. If the battery is weak, this will be indicated by a battery symbol.

1. TIME
   The computer displays the current workout time. If a specified time is entered, the time will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0:00). (Specified time max. 1–99 minutes)

2. DISTANZ (DISTANCE)
   The computer shows you the distance you have travelled. If a specified distance is entered, the display will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0.00). (Specified distance max. 1–99.0 km)

3. KALORIEN (CALORIES)
   Here the computer shows you the calories you have burned during the workout. When entering a specified calorie count you can choose from 10 to max. 990 kcal in increments of 10. In this case, the display runs backwards (countdown) to zero.

4. SPEED
   The computer indicates the current speed (0.0-99.9 km/h).

5. PROGRAMME/WATT
   In the inactive mode (STOP), the programme selected (P1-P24) is displayed here. The computer in active mode (START) will display the wattage (10-180).

6. RPM
   The computer indicates the pedal revolutions/min. (“RPM”)

7. START/STOP
   This indicates the mode you are currently in.
   START = active mode
   STOP = inactive mode

8. PULS (PULSE)
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heartbeats per minutes. The display can only reflect the correct values if you properly grasp both sensors on the handles with your palms. Under the circumstances, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed.

9. BELASTUNGSSTUFEN (INTENSITY LEVELS)
   Each programme has 16 intensity levels. The LCD displays the levels using 8 horizontal bars as well as numbers (1-16). One bar corresponds to one intensity level. The flashing column reflects the progress of time or the route, depending on the respective specification.
   With the UP/DOWN buttons you can increase or decrease the intensity levels even during the ongoing workout. This is not possible for programmes which automatically set the intensity levels (such as WATT or the PULSE programme).

ENGLISH

WORKOUT PARAMETERS

Workout parameters are objectives you can set for every workout programme. The following workout parameters are available:

Parameter	Setting range	Standard value	Step	Note
Time	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distance	1~99,0	0,0	+/- 1	
Calories	10~990	0	+/- 10	
Pulse	80 ~ 180	0	+/- 1	
Watt	40 ~ 400	100	+/- 5	This value can only be specified in the watt programme.

You can generally select or even combine several exercise parameters. Some parameters cannot be set in particular programmes.

The workout parameters can only be specified after you have selected a workout programme. You will find a more detailed description in the setting description of the respective programmes.

WORKOUT PROGRAMMES

After switching on the machine, the required workout programme can be selected with the UP/DOWN buttons. The EINGABE button confirms your selection.

The following workout programmes are available:

Manual	(P1)
Profile programmes	(P2–P13)
User programmes	(P14 (U1)–P17 (U4))
Pulse programmes	(P18–P22)
Watt programme	(P23)
Body fat programme	(P24)

A Manual (P1)

This workout programme lets you determine the level of difficulty yourself.

1. Select the Manual programme (P1) with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.

2. If you wish to specify one or several workout parameters, use the EINGABE button to select the required parameter(s). You set the values with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.

3. Press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you have not selected a workout parameter before.

4. Now set an intensity level suitable for you with the UP/DOWN buttons.

i As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the EINGABE button for 3 seconds. This will bring you back to the programme selection.

B Profile programmes (P2–P13)

The Profession I programmes offer a selection of 12 programmes with very different intensity courses. The respective profiles are shown at bottom left in the display.

1. Select one of the Professional I programmes (P2-P13) by using the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.

2. If you wish to specify one or several workout parameters, use the EINGABE button to select the required parameter(s). You set the values with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.

3. Press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you have not selected a workout parameter before.

4. Now set an intensity level suitable for you with the UP/DOWN buttons.

i As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the EINGABE button for 3 seconds. This will bring you back to the programme selection.

C User programmes (P14 (U1)–P17 (U4))

The User programme lets you create an individual Professional I programme according to your requirements. You may freely choose the intensity levels and sequences. The programme is saved after the entry and will be available to you the next time you work out

1. Select the User programme (P14 (U1)–P17 (U4)) with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.

2. You can create your own Professional I programme now with the UP/DOWN buttons (power of intensity level) and the EINGABE button (select/confirm column).

3. If you wish to specify one or several workout parameters, select the required parameter(s) with the ENTRY button. Set the values by using the UP/DOWN buttons and confirm with the ENTRY button.

4. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

> **i** As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the EINGABE button for 3 seconds. This will bring you back to the programme selection.

D Pulse programmes (P18–P22)

The intensity level for the Pulse programme is specified by the computer and is adapted automatically according to current pulse and set heart rate or programme. The intensity levels will also increase or decrease during your workout in dependence on your pulse.

P18 = 55 % target pulse = 55 % of (220 – Age)

P19 = 65 % target pulse = 65 % of (220 – Age)

P20 = 75 % target pulse = 75 % of (220 – Age)

P21 = 85 % target pulse = 85 % of (220 – Age)

P22 = TARGET = Target pulse programme (Target pulse you specified)



WARNING

Make sure you always work out with the target pulse specification suitable for you. Observe the notes and the exercise parameters chapter.

1. Select one of the Pulse programmes (P18-P22) by using the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
2. Set your age using the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
3. If you wish to specify one or several workout parameters, use the EINGABE button to select the required parameter(s). You set the values with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
4. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you have not selected a workout parameter before.

> **i** As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the EINGABE button for 3 seconds. This will bring you back to the programme selection.

> **i** You may use the chest strap as an alternative to the hand sensors. Make sure you position the strap close to your heart and that the strap has good skin contact.

E Watt programme (P23)

In this programme, the computer automatically selects the intensity resistance in dependence on the speed and the selected watt value.

1. Select the Watt programme (P23) with the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
2. If you want to specify the workout parameter TIME or DISTANCE, select the required parameter with the EINGABE button. Set the values with the UP/DOWN button and confirm with the EINGABE button in each case.
3. Now set the required watt value by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
4. If you want to specify the workout parameter CAL or PULSE, select the required parameter with the EINGABE button. Set the values with the UP/DOWN button and confirm with the EINGABE button in each case.
5. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

ENGLISH

i As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout you can increase or decrease the watt value (WATT) with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you backto the programme selection.

F Body fat programme (P24)

For this workout programme, the computer calculates the optimal workout after having measured your body fat (load profile and workout time).


DANGER

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. Health risk!


WARNING

Please note that the body fat analysis is not suitable for everyone. It is not suitable for children below the age of 7, people suffering from heart diseases, pregnant women, or people taking cardiovascular medication. The computer may display the incorrect values for the following group of people:

- Adults over the age of 70
- Dialysis patients
- People suffering from edemas
- Bodybuilders, professional athletes, intense athletes.
- People with a resting heart rate of 60 or less

See your doctor for an individual consultation before the body fat measurement, as your doctor will either recommend or advise against the analysis.

1. Select the body programme (P24) using the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
2. Set your body height by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
3. Set your weight by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
4. Set your gender by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
5. Set your age by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button. The measurement begins.
6. To measure, curl your hands completely around the sensors and hold the position for approx. 15 seconds.

To obtain a correct result, please observe the following notes:

- Do not move during the measurement!
- Ensure sufficient contact between your fingers and the electrodes.
- Your arms should be stretched out (straight elbows).
- Do not hold your arms too high or too low in front of your body.

i If you would like to have your pulse rate displayed during the workout, you do not need to observe the listed points and notes. Here it is more than enough to simply place your palms on the sensors.

The measurement result will be displayed after approx. 15 seconds. You will be able to read the information about your body fat percentage (%). At the same time, the computer calculates your optimal workout. The workout time and the load profile will be shown in the display.

7. Press the START/STOP button to begin the workout.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the EINGABE button for 3 seconds. This will bring you back to the programme selection.

G Fitness test (Quick select button)

The measurement of your heart recovery rate serves as indication of your physical and athletic condition. The faster your heart rate returns to its normal rate after the exercise (heart recovery rate), the “fitter” you are.

After your completed workout, press the FITNESS-TEST button to start the fitness test.

Then place your hands immediately back on the hand pulse sensors. After 60 seconds the computer will show you in the upper left display edge the result of the measured heart rate recovery time in the form of school grades:

F 1.0 = Very good to F 6.0 = unsatisfactory

The top right display edge shows the measured initial pulse. Towards the centre along the bottom display edge you will see the measured recovery pulse.

It is advisable to work out consistently to improve your heart recovery rate to the value F 1.0.
To return to the programme selection, press the FITNESS-TEST button again.



For the fitness test, use the hand pulse sensors!

H Body fat analysis (Quick select button)



DANGER

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. Health risk!



WARNING

Please note that the body fat analysis is not suitable for everyone. It is not suitable for children below the age of 7, people suffering from heart diseases, pregnant women, or people taking cardiovascular medication. The computer may display the incorrect values for the following group of people:

- Adults over the age of 70
- Dialysis patients
- People suffering from edemas
- Bodybuilders, professional athletes, intense athletes.
- People with a resting heart rate of 60 or less

See your doctor for an individual consultation before the body fat measurement, as your doctor will either recommend or advise against the analysis.

1. Select the body fat analysis programme by using the quick-selection button.
2. Set your body height by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
3. Set your weight by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
4. Set your gender by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button.
5. Set your age by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the EINGABE button. The measurement begins.
6. To measure, curl your hands completely around the sensors and hold the position for approx. 15 seconds.

ENGLISH

To obtain a correct result, please observe the following notes:

- Do not move during the measurement!
- Ensure sufficient contact between your fingers and the electrodes.
- Your arms should be stretched out (straight elbows).
- Do not hold your arms too high or too low in front of your body.

> **i** If you would like to have your pulse rate displayed during the workout, you do not need to observe the listed points and notes. Here it is more than enough to simply place your palms on the sensors.

The measurement result will be displayed after approx. 15 seconds. You will be able to read the information about your body fat percentage (%).

The following table will indicate to you how to classify the determined values. Please remember that the measured values are merely reference points to help you choose the most reasonable form of exercise as well as to determine your current physical condition. The measured values are only to be used for the workout and serve no medical purpose.

Body fat percentage
This value indicates how much of your overall body weight consists of fatty tissue (body fat in percentage).

	Evaluation	underweight	athletic/slim	normal	too high fat percentage
Body fat	**Man**	< 13 %	13–26 %	26–30 %	> 30 %
(FAT %)	**Woman**	< 23 %	23–36 %	36–40 %	> 40 %

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Technical data

Model:	**CX-600G**
Dimensions:	approx. 171 cm (L) x 63 cm (B) x 161 cm (H)
Weight:	approx. 50,8 kg
Classification:	HA
Max. Weight load:	150 kg
Flywheels:	10 kg
Step resistance:	24-fold computer-controlled
Brake system:	Generator

Disposal

Disposing of the fitness machine (without battery)



At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices.

Disposing of the battery



Batteries do not belong in the household rubbish. As the consumer, you are legally obliged to return spent batteries and rechargeable batteries. Dispose of the batteries at a public collection point.

Packaging recycling



The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.
3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.
4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.
5. Not included in the warranty:
   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.
6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.
7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.
8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.
9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.
10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.
11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.
12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.
13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

Sommaire

Avant-propos



Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

FRANÇAISE

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit ü:



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.



Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

Consignes de sécurité importantes



Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.



Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/9 ; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'appareil ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

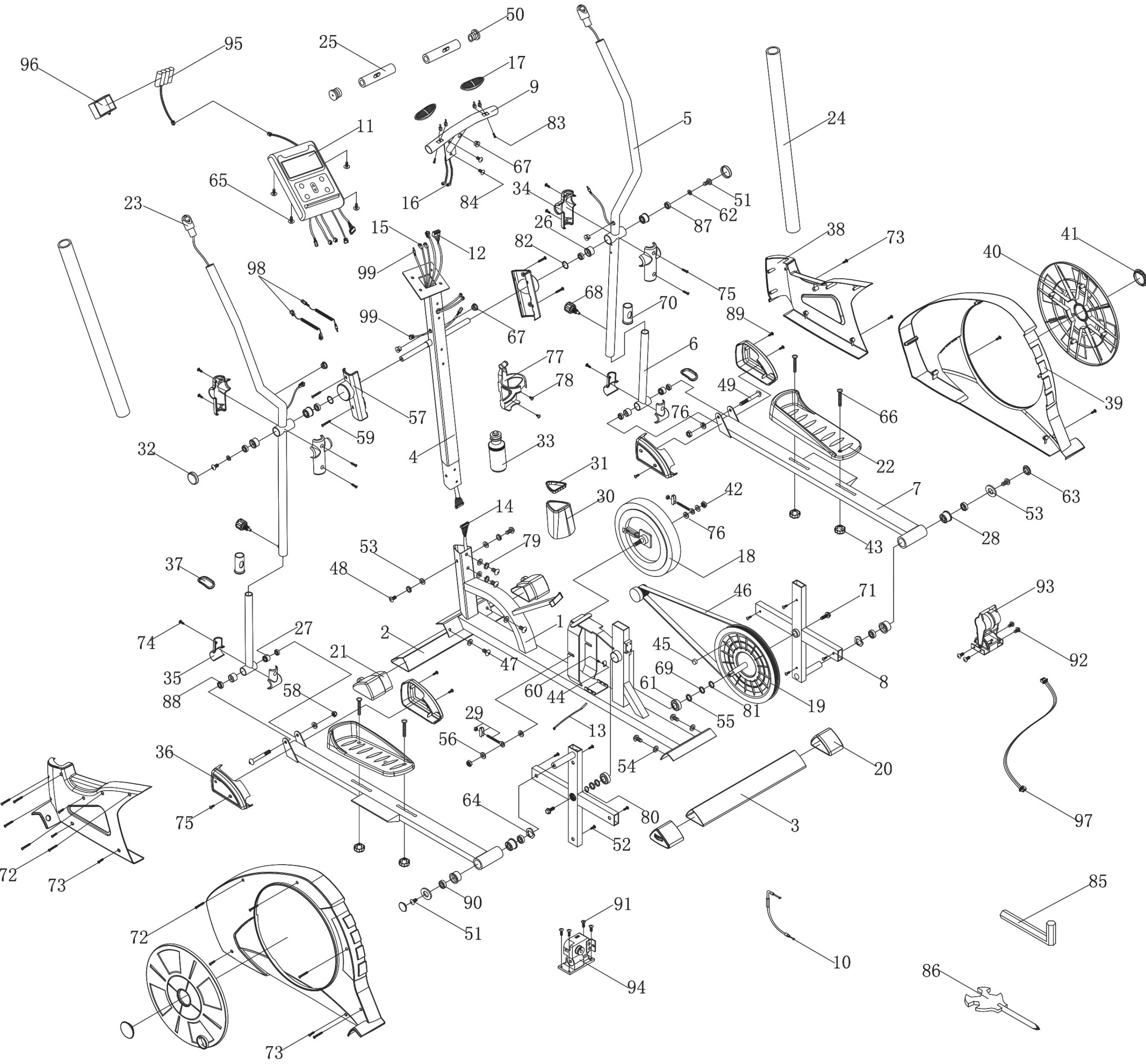
Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous deplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

N'utilisez que le bloc-réseau original fourni pour faire fonctionner votre appareil. L'appareil, ainsi que le bloc-réseau, est conçu uniquement pour un usage en intérieur. N'utilisez qu'une prise sécurisée 220–240 V/50 Hz en guise de source électrique ! Danger de mort !

Débranchez le connecteur d'alimentation électrique après l'effort, pour le nettoyage ou l'entretien de l'appareil d'entraînement.

FRANÇAISE

Vue éclatée



Nomenclature des pièces

1. 2. 3. 4. 5. 7. 9. 11. 22. 30. 33.

No.	Nom	Qu.
1.	Châssis	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tube	1
5	Bras supérieur de guidon mobile	1
7	Traverse carrée	1
9	Poignée	1
11	Écran	1
22	Pédale (L&R)	1
30	Couvercle	1
33	Bidon	1
	Sac de vis	1
	Manuel	1

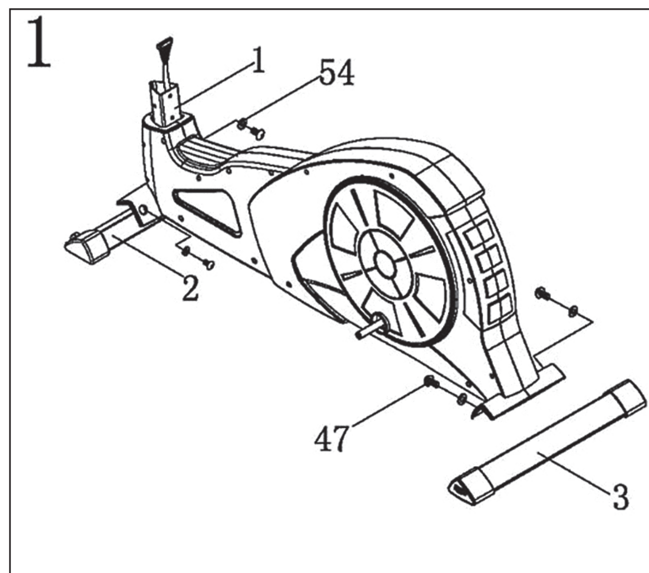
No.	Nom	Qu.	Tableau	
43.	Buton de serrage M6	4	43.	51.
51.	Vis M8x18mm	4		
53.	Rondelle d´appui 8x21x2mm	2	53.	62.
62.	Rondelle d´appui 8x25x2mm	2		
64.	Rondelle d´appui 17.2x22x0.4m	2	64.	66.
66.	Vis M6x45mm	4		
82.	Rondelle d´appui 20.5x25x0.5mm	2	82.	85.
85.	Clé Allen 5mm	1		
86.	Clés plates 13.14.15mm	1	86.	

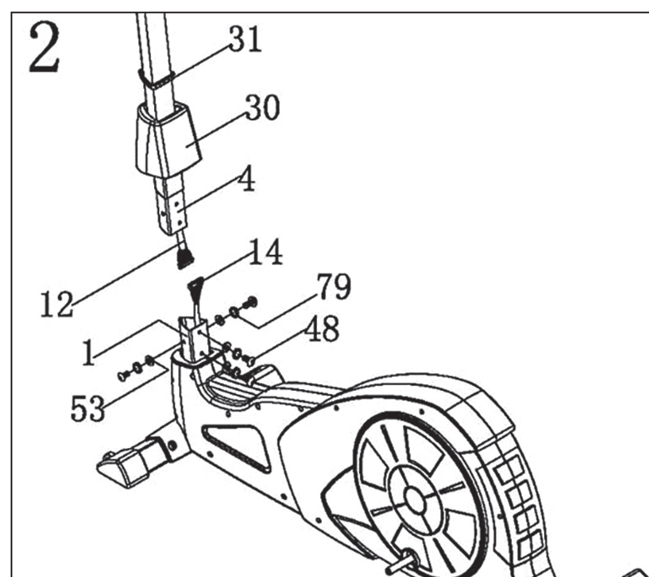
N°	Nom	Quantité
1	Châssis	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tube	1
5	Bras supérieur de guidon mobile (L&R)	1
6	Bras inférieur de guidon mobile (L&R)	1
7	Traverse carrée (L&R)	1
8	Barre transversale (L&R)	1
9	Poignée	1
10	Câble de tension	1
11	Écran	1
12	Câble supérieur de la console d'entraînement	1
13	Câble de capteur	1
14	Câble inférieur de la console d'entraînement	1
15	Câble de capteur de pouls (paire) 400 mm	1
16	Câble de capteur de pouls (paire) 250 mm	1
17	Capteur de pouls	2
18	Roue d'inertie	1
19	Poulie de courroie avec axe	1
20	Réglage de la hauteur (L&R)	1
21	Roulette de transport (L&R)	1
22	Pédale (L&R)	1
23	Buton de sélection rapide (paire)	1
24	Poignée en mousse (L&R) Ø 32 x 5t x 650 mm	2
25	Poignée en mousse (L&R) Ø 25 x 5t x 130 mm	2
26	Fermeture Ø 20 x 37 x 48 x 28 mm	4
27	Fermeture Ø 20 x 26 x 35 x 20 mm	4
28	Fermeture Ø 17 x 35 x 39 x 26 mm	4
29	Réglage de courroie	2
30	Couvercle	1
31	Guidage triangulaire	1
32	Bouchon	2
33	Bidon	1
34	Habillage avant + arrière	2
35	Habillage avant + arrière	2
36	Couvercle (L&R)	2
37	Bague #36	2
38	Couvercle (L&R)	1
39	Couvercle de cadre (L&R)	1
40	Rondelle	2
41	Couvercle (L&R)	2
42	Écrou 3/8" x 6 mm	2
43	Bouton de serrage M6	4
44	Support de capteur	1
45	Aimant	1
46	Courroie 443J6	1
47	Vis M8 x 20 mm	4
48	Vis M8 x 15 mm	4
49	Vis M10 x 78 mm	2
50	Capuchon 25 mm	2

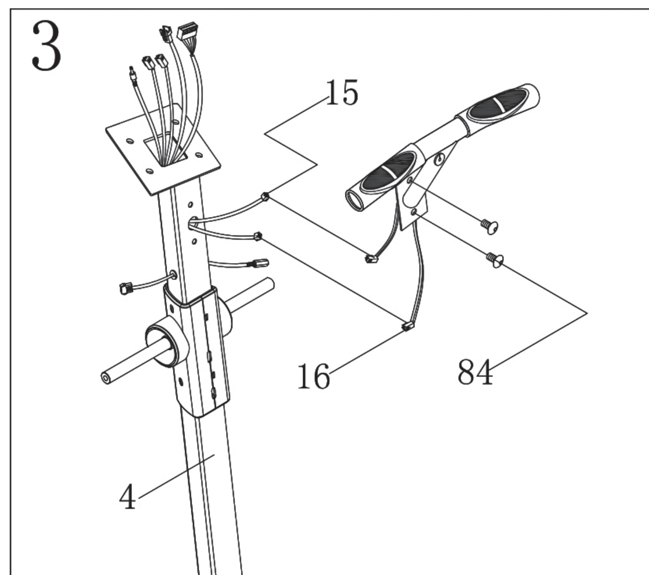
N°	Nom	Quantité
51	Vis M8 x 18 mm	4
52	Vis M5 x 15 mm	8
53	Rondelle d'appui 8 x 21 x 2 mm	6
54	Rondelle d'appui 8 x 16 x 1,5 mm	4
55	Rondelle d'appui 19 x 25 x 0,5 mm	1
56	Rondelle d'appui 10 x 20 x 3 mm	2
57	Couvercle (L&R)	1
58	Écrou M10	2
59	Vis M5 x 15 mm	4
60	Vis M5 x 12 mm	1
61	Palier R12	2
62	Rondelle d'appui 8 x 25 x 2 mm	2
63	Capuchon ø 48	2
64	Rondelle d'appui 172 x 22 x 0,4 mm	2
65	Vis M5 x 10 mm	4
66	Vis M6 x 45 mm	4
67	Connecteur	4
68	Bouton de fixation	2
69	Rondelle d'appui 19 x 25 x 2 mm	2
70	Frein d'immobilisation Ø 25 x 32 x 88 mm	2
71	Vis 3/8´´x 1	2
72	Vis M4,5 x 25 mm	9
73	Vis M5 x 15 mm	10
74	Vis M4 x 15 mm	2
75	Vis M5 x 15 mm	12
76	Rondelle d'appui 10 x 19 x 1,5 mm	4
77	Porte-bidon	1
78	Vis M5 x 20 mm	2
79	Rondelle d'appui Ø 8 mm	4
80	Joint torique Ø 19 mm	1
81	Rondelle d'appui 19 x 25 x 3 mm	2
82	Rondelle d'appui 20,5 x 25 x 0,5 mm	2
83	Vis M4 x 20 mm	2
84	Vis M8 x 15 mm	2
85	Clé Allen 5 mm	1
86	Clés plates 13, 14, 15 mm	1
87	Palier 6904ZZ	4
88	Palier 6000ZZ	4
89	Vis M4,5 x 15 mm	2
90	Palier 6003ZZ	4
91	Vis M5 x 12 mm	4
92	Vis M5 x 12 mm	4
93	Alternateur	1
94	Moteur	1
95	Piles rechargeables NI-MH AA 600 mAh 4,8 V	1
96	Couvercle de compartiment à piles	1
97	Câble alternateur	1
98	Câble adapteur	2
99	Câble	2

Montage

ÉTAPE 1









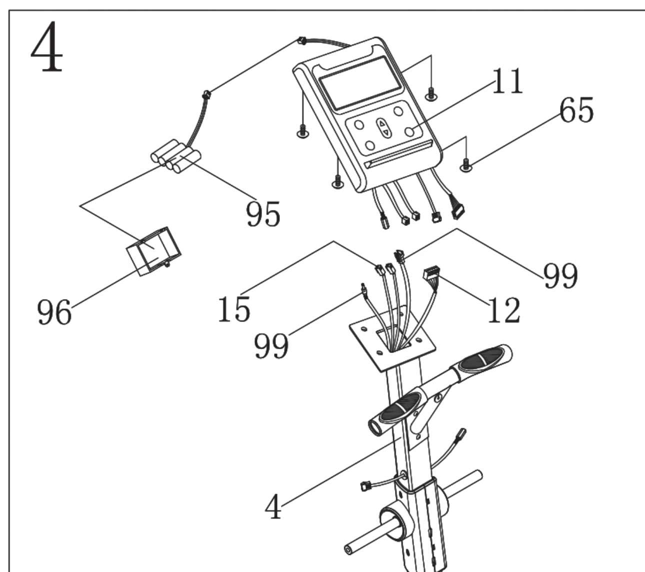
ATTENTION

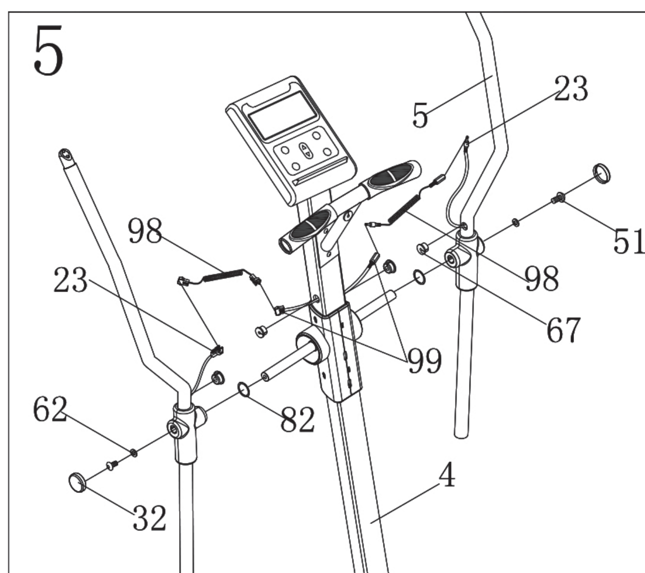
1. Dévissez les quatre vis (47) et rondelles d'appui (54) du stabilisateur avant et arrière (2+3).
2. Montez les deux stabilisateurs avec les vis démontées à l'étape 1 sur le châssis (1) (cf. ill. 1).
3. Dévissez les quatre vis (8) et rondelles d'appui (79 + 53) du tube de guidon (4).
4. Insérer le guidage triangulaire (31) et l'habillage (30) sur le tube de guidon (4).
5. Connectez entre eux les câbles supérieur et inférieur de console d'entraînement (12 + 14).
6. Enfilez le tube de guidon (4) sur le châssis (1).
7. Montez le tube de guidon avec les vis et rondelles d'appui démontées à l'étape 3.
8. Faites glisser alors le guidage triangulaire (31) et l'habillage (30) sur les liaisons vissées (cf. ill. 2).
9. Dévissez les deux vis (84) du tube de guidon (4).
10. Reliez entre eux les deux câbles de capteurs de pouls (15 + 16).
11. Vissez la poignée (9) sur le tube de guidon (4)avec les vis dévissées à l'étape 9 (cf. ill. 3).

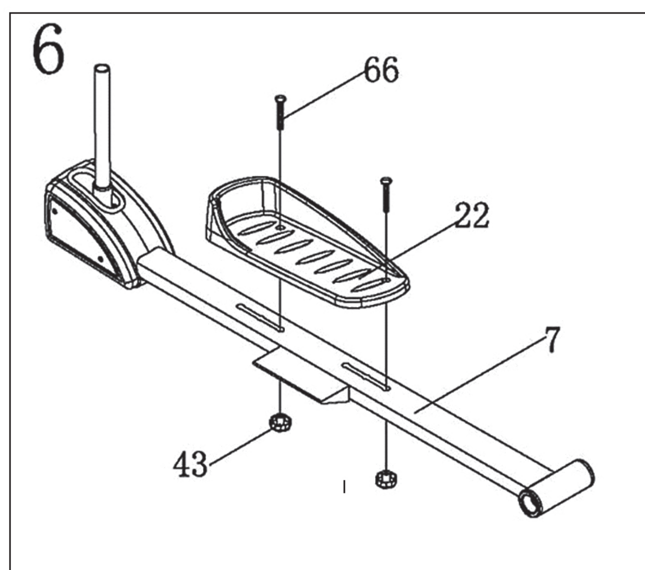
FRANÇAISE

Montage

ÉTAPE 2







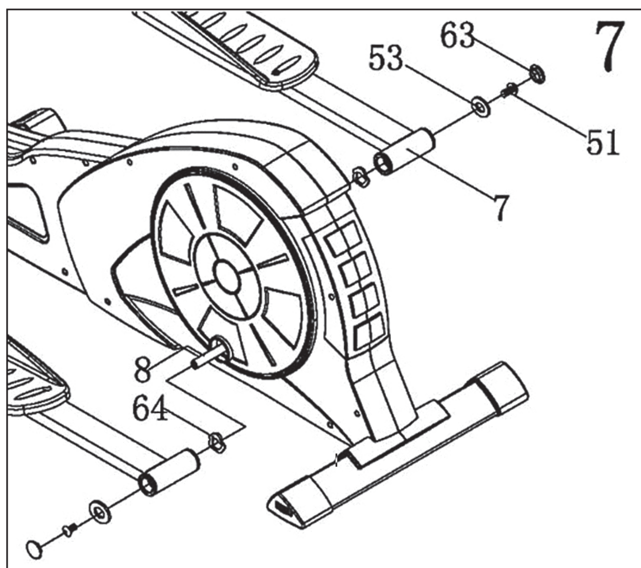


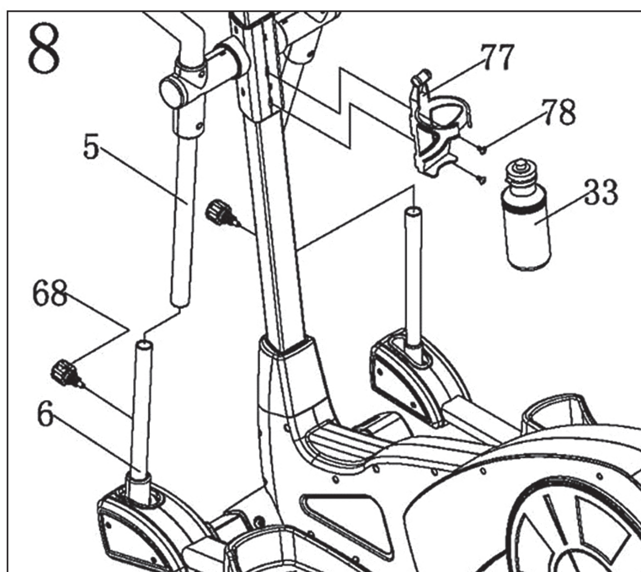
ATTENTION

1. Dévissez les quatre vis (65) sur la face arrière de l'écran (11).
2. Reliez le câble des piles (95) avec celui sortant de l'ouverture du compartiment des piles de l'écran (11).
3. Insérez avec précaution le câble dans l'écran jusqu'à ce que les piles soient correctement mises en place et refermez le compartiment avec le couvercle (96).
4. Reliez le câble supérieur de console d'entraînement (12), ainsi que les deux câbles de capteurs de pouls (15), avec les câbles se trouvant sur la face arrière de l'écran (11).
5. Enfilez les câbles avec précaution dans le tube de selle (4) jusqu'à ce que l'écran repose sur son support.
6. Vissez l'écran avec les vis dévissées à l'étape 1 (cf. ill. 4).
7. Retirez les bouchons (32) du bras supérieur de guidon mobile (5).
8. Raccorder le câble à la touche de numérotation rapide (23) avec les câbles adapteur (98) avec le câble (99).
9. Montez, avec une vis (51) et à chaque fois avec une rondelle d'appui (62 + 82) les bras supérieurs de guidon mobile (5) sur l'axe du tube de guidon (4).
10. Remettez en place les bouchons (32) retirés à l'étape 7 (cf. ill. 5).
11. Fixez les deux habillages avant et arrière (34) des deux côtés avec à chaque fois les vis (75).
12. Montez les pédales (22) avec chacune deux vis (66) et les boutons de serrage (43) sur les traverses carrées (7) (cf. ill. 6).

Montage

ÉTAPE 3







ATTENTION

1. Retirez les capuchons (63) des traverses carrées (7).
2. Insérez l'extrémité des traverses carrées (7) sur la barre transversale (8) et vissez-les comme indiqué sur le croquis avec chacune une rondelle d'appui (64 + 53), ainsi qu'une vis (51).
3. Remettez en place les capuchons retirés à l'étape 1 (cf. ill. 7).
4. Insérez les bras inférieurs de guidon mobile (6) dans les bras supérieurs de guidon mobile (5) et alignez les orifices les uns par rapport aux autres ou par rapport aux boutons de fixation (68).
5. Reliez les deux bras de guidon mobile (5 + 6) et serrez à fond les boutons de fixation (68). Assurez-vous que les boutons de fixation soient bien serrés.
6. Dévissez les deux vis (78).
7. Montez le porte-bidon (77) sur le tube de guidon (4) avec les vis dévissées à l'étape 6.
8. Placez le bidon (33) dans le porte-bidon.
9. Placez l'appareil à l'emplacement prévu.
10. Alignez l'appareil au moyen des dispositifs arrière gauche et droit de réglage en hauteur pour qu'il repose au sol de manière solide et stable (cf. ill. 8). L'appareil est alors prêt à l'emploi.

FRANÇAISE

Guide d’entraînement

L’utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s’entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L’entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l’entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu’à l’essoufflement ni jusqu’à l’épuisement. Lors d’un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70% et 85% du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d’entraînement »).
Pendant les premières semaines d’entraînement, le pouls doit se situer à env. 70% du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu’à 85% du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d’entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l’allongement de la durée de l’entraînement ou le passage à un niveau d’effort supérieur, en fonction de l’amélioration de la condition physique. Les moyens d’aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d’orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d’entraînement par semaine, en fonction de l’objectif à atteindre. L’entraînement doit être accompagné d’une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d’au moins 3 séances d’entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d’un programme d’entraînement. La préparation mentale, ainsi qu’un horaire et un emplacement fixe par séance d’entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s’entraîner uniquement lorsqu’on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d’entraînement

Chaque séance d’entraînement doit être structurée en trois phases :

a) Phase d’échauffement

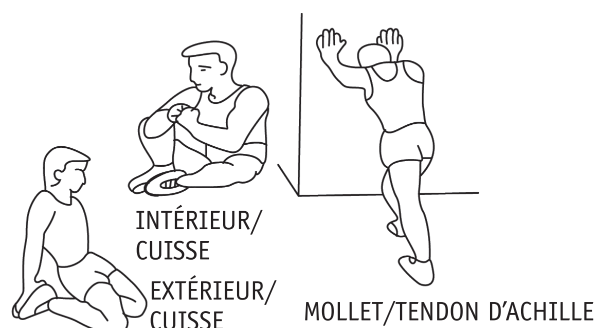
b) Phase d’entraînement

c) Phase de refroidissement

1. Phase d’échauffement

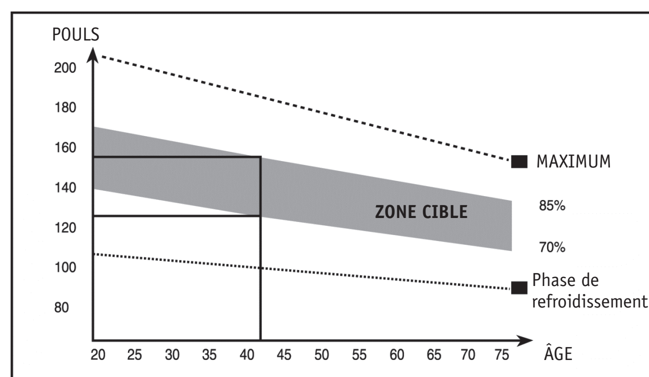
Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d’effectuer quelques exercices d’étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l’étirement dès que la douleur se manifeste.





2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85% du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! –
  Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80 % du pouls maximum (pouls maximum = 220 – Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

FRANÇAISE

Utilisation



FONCTIONS DES TOUCHES

FITNESS-TEST :
Cette touche vous permet de tester votre forme physique. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Test de forme physique ».

KÖRPERFETT (GRAISSES CORPORELLES) :
Cette touche vous permet de lancer l'analyse du taux de graisses corporelles. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Analyse du taux de graisses corporelles ».

AUF/AB (VERS LE HAUT/BAS) :
Les touches AUF/AB vous permettent de choisir entre différents programmes et différentes valeurs. En outre, elles permettent d'augmenter ou de diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement. Avec les touches fl échées sur la poignée droite ce paramètre peut aussi changer.

EINGABE (SAISIE) :
Cette touche vous permet de confirmer les programmes ou valeurs (p. ex. paramètres d'entraînement, données personnelles, etc.) sélectionnés. Avec une pression longue (env. 3 sec), vous réinitialisez toutes les valeurs réglées auparavant. Avec les touches sur la poignée gauche peut être également contrôler ce paramètre.

START/STOP :
Cette touche vous permet de démarrer ou de terminer un entraînement. Avec les touches sur la poignée gauche peut être également contrôler ce paramètre.

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

L'écran LCD se coupe automatiquement en cas de non activité en fonction de la capacité des piles et passe en mode VEILLE. En actionnant les pédales, le mode VEILLE sera de nouveau interrompu. Si les piles sont faibles, ceci sera signalé par un symbole de pile.

1. TIME (DURÉE)
   La console affiche la durée actuelle de l'entraînement. En cas de saisie d'une durée définie, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette durée sera entièrement écoulée (0:00). (Durée prédéfinie maximum : de 1 à 99 minutes)

2. DISTANZ (DISTANCE)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue. En cas de saisie d'une distance précise, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette distance sera parcourue (0,00). (Distance préréglée maximum : de 0,1 à 99,0 km)

3. KALORIEN (CALORIES)
   La console d'entraînement affiche ici la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement. Lors de la définition d'une quantité précise de calories, vous pouvez choisir par palier de 10 entre 10 et 990 kcal max. Dans ce cas, l'affichage compte à rebours (countdown) jusqu 'à zéro.

4. SPEED (VITESSE)
   La console d'entraînement affiche la vitesse actuelle (0,0 - 99,9 km/h).

5. PROGRAMM/WATT
   En mode inactif (STOP), le programme sélectionné sera affiché ici (P1–P24). L'ordinateur vous affiche en mode actif (START) la puissance en watts (10–180).

6. RPM
   La console d'entraînement affiche le nombre de tours de pédale/min (« RPM »).

7. START/STOP
   Ici, l'écran affiche le mode dans lequel vous vous trouvez.
   START = mode actif
   STOP = mode inactif

8. PULS (POULS)
   L'affichage PULS (pouls) vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les capteurs du guidon. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s 'écouler avant que le pouls soit affiché.

9. BELASTUNGSSTUFEN (NIVEAUX D 'EFFORT)
   Chaque programme comprend 16 niveaux d'effort. L'affichage à cristaux liquides vous indique les niveaux d'efforts par le biais de 8 traits horizontaux, ainsi que par des chiffres (1-16). Une barre correspond à un niveau d 'effort. La colonne clignotante indique, selon la valeur préréglée, la durée ou la distance.Les touches AUF/AB (vers la haut/bas) vous permettent d'accroître ou de diminuer le niveau d 'effort même pendant l'entraînement. Ceci n'est toutefois pas possible pour les programmes qui règlent automatiquement les niveaux d'effort (p. ex. WATT ou les programmes PULS).

FRANÇAISE

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Les paramètres d'entraînement sont des objectifs que vous pouvez définir pour chaque programme d'entraînement. Vous disposez des paramètres d'entraînement suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Valeur standard	Niveau	Remarque
Durée	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distance	1~99,0	0,0	+/- 1	
Calories	10~990	0	+/- 10	
Pouls	80~180	0	+/- 1	
Watt	40~400	100	+/- 5	Cette valeur ne peut être définie que dans un programme Watt.

De manière générale, vous pouvez sélectionner ou combiner plusieurs paramètres d'entraînement. Dans certains programmes, certains paramètres ne peuvent pas être réglés.

Les paramètres d'entraînement peuvent être prédéfinis uniquement après la sélection du programme d'entraînement. Vous trouverez une description détaillée dans la description de réglage de chaque programme.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Après la mise en marche de l'appareil, vous pouvez sélectionner le programme d'entraînement voulu par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Avec la touche SAISIE, vous confirmez votre sélection.
Vous disposez des programmes d'entraînement suivants :

Manuel	(P1)
Programmes Profil	(P2–P13)
Programmes Utilisateur	(P14 (U1)–P17 (U4))
Programmes Pouls	(P18–P22)
Programme Watt	(P23)
Programme Graisses corporelles	(P24)

A Manuel (P1)

Dans ce programme, vous pouvez définir vous-mêmes le niveau d'effort.

1. Sélectionnez le programme manuel (P1) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche EINGABE (saisie).

2. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, effectuez votre sélection avec la touche EINGABE (saisie). Vous définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et vous les confirmez à chaque fois avec la touche EINGABE (saisie).

3. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n 'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

4. Définissez le niveau d'effort qui vous convient avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

> i Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

B Programmes Profil (P2–P13)

Le programme Profil vous permet de choisir entre 12 sous-programmes présentant des profils de niveau d'effort très différents. Les profils correspondants seront affichés en bas à gauche de l'écran

1. Sélectionnez le programme Profil souhaité (P2–P13) avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche EINGABE (saisie).

2. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, effectuez votre sélection avec la touche EINGABE (saisie). Vous définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et vous les confirmez à chaque fois avec la touche EINGABE (saisie).

3. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n 'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

4. Définissez le niveau d'effort qui vous convient avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

> i Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

C Programmes Utilisateur (P14 (U1)–P17 (U4))

Le programme Utilisateur vous permet d'adapter un programme Profi l de manière individuelle, selon vos besoins. Vous pouvez ici choisir librement les niveaux et les séquences d'effort. Après la saisie, le programme sera enregistré et sera disponible aussi lors du prochain entraînement.

1. Sélectionnez le programme Utilisateur (P14 (U1)–P17 (U4)) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche EINGABE.

2. Vous pouvez maintenant définir votre propre programme Profi l avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) (niveau d 'effort) et la touche EINGABE (sélectionner/confirmer une barre).

3. Si vous souhaitez prédéfinir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, sélectionnez avec la touche EINGABE (saisie) le ou les paramètres voulus. Définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche EINGABE (saisie).

4. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n'avez pas défini de paramètre d'entraînement.

i Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

D Programmes Pouls (P18–P22)

Dans les programmes Pouls, le niveau d'effort sera défini par la console d'entraînement et adapté automatiquement en fonction du pouls actuel et de la fréquence cardiaque définie ou du programme. Les niveaux d'effort seront augmentés ou réduits pendant l'entraînement en fonction de votre pouls.

P18 = Pouls cible 55 % = 55 % de (220 – Âge)

P19 = Pouls cible 65 % = 65 % de (220 – Âge)

P20 = Pouls cible 75 % = 75 % de (220 – Âge)

P21 = Pouls cible 85 % = 85 % de (220 – Âge)

P22 = TARGET = Programme de pouls cible (pouls défini par vous-même)



ATTENTION

Veillez toujours à vous entraîner avec le niveau de pouls adapté à votre situation. Consultez les Remarques et le chapitre Paramètres d'entraînement.

1. Sélectionnez le programme Profil souhaité (P18–P22) avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche EINGABE (saisie).

2. Définissez votre âge par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-le avec la touche EINGABE.

3. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, effectuez votre sélection avec la touche EINGABE (saisie). Vous définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et vous les confirmez à chaque fois avec la touche EINGABE (saisie).

4. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l 'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n 'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

i Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

i Vous pouvez utiliser un sangle pectorale d'alternative aux capteurs de pouls. Veillez à un positionnement de la sangle proche du cœur, ainsi qu 'à un contact cutané.

E Programme Watt (P23)

Dans ce programme, la console d'entraînement sélectionne automatiquement le niveau de résistance à l'effort en fonction de la vitesse et de la valeur en watt sélectionnée.

1. Sélectionnez le programme Watt (P23) avec l 'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche EINGABE.

2. Si vous souhaitez prédéfinir les paramètres d'entraînement TIME (Durée) ou DISTANZ (Distance), sélectionnez avec la touche SAISIE le paramètre voulu. Vous réglez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez à chaque fois avec la touche EINGABE (saisie).

3. Sélectionnez alors la valeur souhaitée en watts en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche EINGABE.

4. Si vous souhaitez prédéfinir les paramètres d'entraînement CAL ou POULS, sélectionnez avec la touche EINGABE (saisie) le paramètre voulu. Vous réglez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez à chaque fois avec la touche EINGABE (saisie).

5. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n'avez pas défini de paramètre d'entraînement.

FRANÇAISE

> **i** Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la valeur en watts pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

F Programme du taux de graisses corporelles (P24)

Dans ce programme d'entraînement, l'ordinateur calcule, une fois la mesure de taux de graisses corporelles effectuées, un programme d'entraînement (profil d'efforts et durée) optimal pour vous.



DANGER

Systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Au cours de l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêter immédiatement l'exercice. Risque pour la santé !



ATTENTION

Veuillez noter que l'analyse du taux de graisses corporelles n'est pas indiquée pour tout le monde. Elle ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes souffrants de maladies cardiaques, aux femmes enceintes ni aux personnes sous traitement médical pour affections cardiovasculaires. La console d'entraînement peut affi cher des valeurs erronées pour les personnes appartenant aux groupes suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients dialysés
- Personnes souffrant d'oedèmes
- Adeptes de la musculation (bodybuilder), athlètes professionnels, personnes pratiquant intensivement un sport
- Personnes présentant une fréquence cardiaque de repos de 60 ou inférieure

Avant l'analyse du taux de graisses corporelles, consultez votre médecin car il sera en mesure, grâce à une consultation individuelle, de vous recommander ou de vous déconseiller une telle analyse.

1. Sélectionnez le programme du taux de graisses corporelles (P24) par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre sélection avec la touche EINGABE.

2. Définissez votre taille par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-la avec la touche EINGABE.

3. Définissez votre poids par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-le avec la touche EINGABE.

4. Définissez votre sexe par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-le avec la touche EINGABE.

5. Indiquez votre âge en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche EINGABE (saisie). La mesure démarre.

6. Pour la mesure, entourez les capteurs entièrement avec les mains et maintenez cette position pendant env. 15 secondes.

Pour que le résultat soit le plus correct possible, observez les conseils suivants :

- Restez immobile pendant la mesure !
- Veillez à maintenir un contact suffisant entre les doigts et les électrodes.
- Les bras doivent être tendus (coudes non pliés).
- Maintenez les bras ni trop haut ni trop bas devant le corps.

Si vous souhaitez que votre pouls soit affiché pendant l'entraînement, vous n'avez pas besoin de tenir compte des points et remarques listés ci-dessous. Il vous suffit simplement de poser les paumes de vos mains sur les capteurs.

Le résultat de la mesure sera affiché au bout d'env. 15 secondes. Vous pouvez consultez des informations relatives à votre taux de graisses corporelles (%). Simultanément, l'ordinateur calcule votre entraînement optimal. La durée d'entraînement et le profil d'efforts seront affichés à l'écran.

7. Actionnez la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche EINGABE pendant 3 secondes. Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

G Test de forme physique (Touche de sélection rapide)

La mesure de votre récupération cardiaque est un indicateur de votre forme physique et sportive. Plus votre fréquence cardiaque retrouve rapidement son niveau normal après l'entraînement (taux de récupération cardiaque), plus vous êtes « en forme ».

Directement à l'issue de votre entraînement, actionnez la touche FITNESS-TEST pour démarrer le test de forme physique.

Posez ensuite les deux mains sur les capteurs de pouls. Au bout de 60 secondes, l'ordinateur affiche dans le bord supérieur gauche de l'écran le résultat de la mesure du taux de récupération cardiaque sous la forme de notes :

F 1.0 = très bien à F 6.0 = insuffisant

Sur le bord supérieure droit de l'écran sera affiché la mesure du pouls de départ.
Au milieu du bord inférieur de l'écran sera affiché le pouls de repos mesuré.

Il est recommandé d'améliorer son taux de récupération cardiaque à la valeur F 1.0 grâce à un entraînement continu. Pour revenir à la sélection de programmes d'entraînement, actionnez une nouvelle fois la touche FITNESS-TEST.



Pour le test de condition physique, utilisez les capteurs de pouls manuels !

H Analyse du taux de graisses corporelles (Touche de sélection rapide)



Systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Au cours de l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêter immédiatement l'exercice. Risque pour la santé !



Veuillez noter que l'analyse du taux de graisses corporelles n'est pas indiquée pour tout le monde. Elle ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes souffrants de maladies cardiaques, aux femmes enceintes ni aux personnes sous traitement médical pour affections cardiovasculaires. La console d'entraînement peut affi cher des valeurs erronées pour les personnes appartenant aux groupes suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients dialysés
- Personnes souffrant d'oedèmes
- Adeptes de la musculation (bodybuilder), athlètes professionnels, personnes pratiquant intensivement un sport
- Personnes présentant une fréquence cardiaque de repos de 60 ou inférieure

Avant l'analyse du taux de graisses corporelles, consultez votre médecin car il sera en mesure, grâce à une consultation individuelle, de vous recommander ou de vous déconseiller une telle analyse.

1. Sélectionnez le programme d'analyse du taux de graisses corporelles au moyen de la touche de sélection rapide.

2. Définissez votre taille par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-la avec la touche EINGABE.

3. Définissez votre poids par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-le avec la touche EINGABE.

4. Définissez votre sexe par le biais des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez-le avec la touche EINGABE.

5. Indiquez votre âge en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche EINGABE (saisie). La mesure démarre.

6. Pour la mesure, entourez les capteurs entièrement avec les mains et maintenez cette position pendant env. 15 secondes.

Pour que le résultat soit le plus correct possible, observez les conseils suivants :

- Restez immobile pendant la mesure !
- Veillez à maintenir un contact suffisant entre les doigts et les électrodes.
- Les bras doivent être tendus (coudes non pliés).
- Maintenez les bras ni trop haut ni trop bas devant le corps.

i Si vous souhaitez que votre pouls soit affiché pendant l'entraînement, vous n'avez pas besoin de tenir compte des points et remarques listés ci-dessous. Il vous suffit simplement de poser les paumes de vos mains sur les capteurs.

Le résultat de la mesure sera affiché au bout d'env. 15 secondes. Vous pouvez consultez des informations relatives à votre taux de graisses corporelles (%).

Le tableau suivant vous fournit des indications vous permettant d'évaluer correctement les valeurs. Songez toutefois que les valeurs mesurées ne sont données qu'à titre indicatif pour vous aider à sélectionner le type d'entraînement le plus utile possible et à déterminer votre forme physique actuelle. Les valeurs de mesure doivent être utilisées uniquement aux fins d'entraînement et ne présentent aucune valeur médicale.

Taux de graisses corporelles
Cette valeur indique la proportion de tissus graisseux dans votre poids total (taux de graisses corporelles en %).

	Évaluation	Poids trop faible	sportif/mince	normal	Taux de graisses corporelles trop élevé
Taux de graisses corporelles	**Homme**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Femme**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

FRANÇAISE

Caractéristiques techniques

Modèle :	**CX-600G**
Dimensions :	171 cm (L) x 63 cm (B) x 161 cm (H) env.
Poids :	50,8 kg env.
Classe :	HA
Charge max. :	150 kg
Volants :	10 kg
Résistance de pédalage :	à 24 niveaux, pilotée par ordinateur
Système de freinage :	Générateur

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme (sans piles)



En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques.

Éliminer les piles



Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Le consommateur est tenu par la loi de retourner les piles et accumulateurs usagés. L'élimination doit se faire à un point de collecte public.

Recyclage de l'emballage



Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.
3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.
4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.
5. Sont exclus de la garantie :
   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.
6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.
7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.
8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.
9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.
10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.
11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.
12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.
13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de

Indice

Premessa



Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:



Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.



Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.



Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

Indicazioni di sicurezza importanti



PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.



AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/9 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 150 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

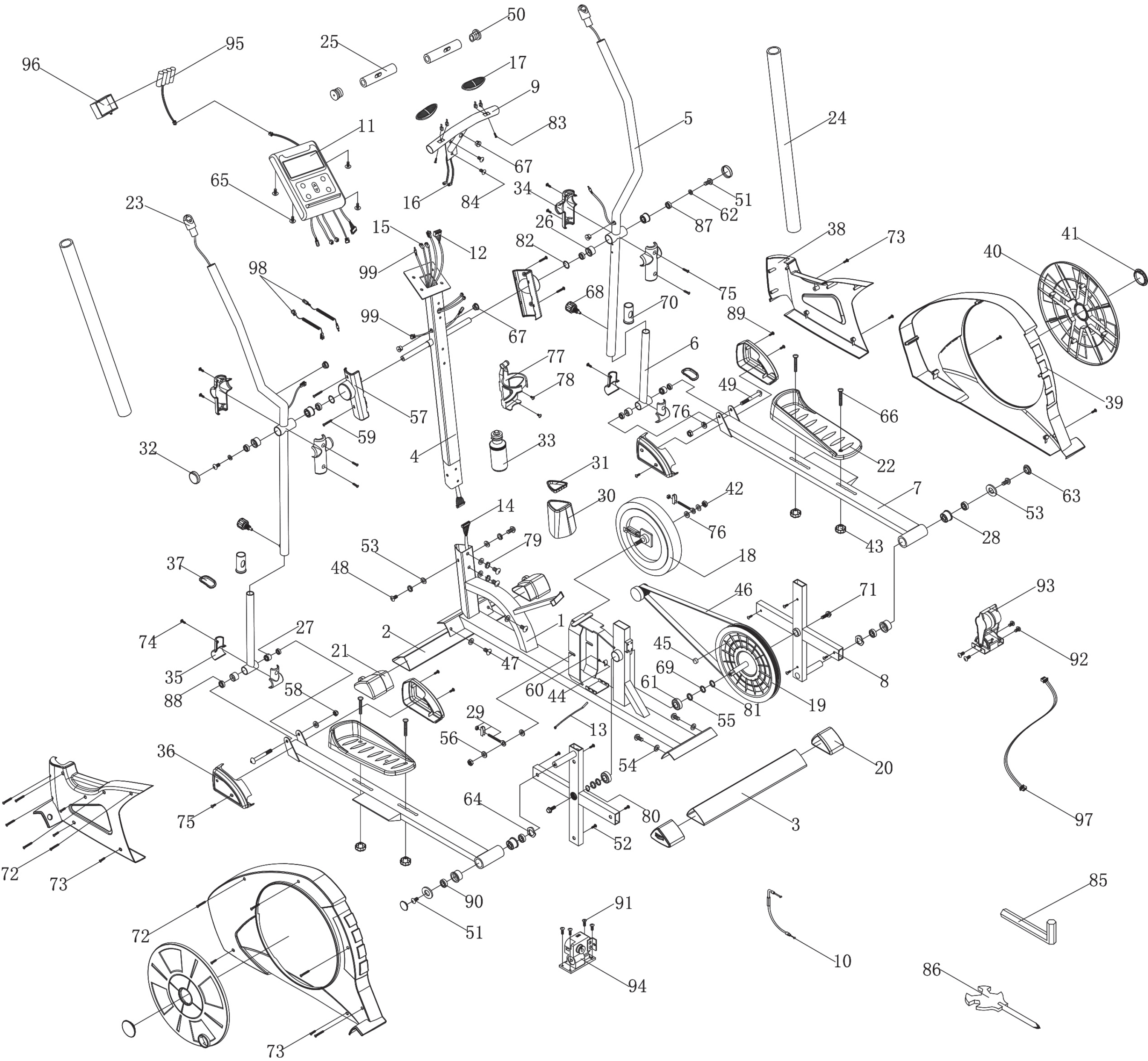
Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

Per l'alimentazione utilizzare esclusivamente l'alimentatore originale fornito. L'apparecchio e l'alimentatore sono destinati esclusivamente a un uso interno. Come fonte di corrente si deve utilizzare solo una presa protetta a 220–240 V/50Hz! Pericolo di morte!

Staccare la spina dopo l'allenamento e per eseguire la pulizia e manutenzione dell'apparecchio.

Disegno esploso



ITALIANO

Lista dei componenti

No.	Nome	Qu.
1.	Telaio principale	1
2	Base d´appoggio anteriore	1
3	Base d´appoggio postteriore	1
4	Tubo di supporto	1
5	Tubo del telaio superior mobile (sx e dx)	1
7	Tubo quadrato del telaio (sx e dx)	1
9	Impugnatura	1
11	Display	1
22	Pedana (sx e dx)	1
30	Copertura	1
33	Borraccia	1
	Borsa vite	1
	Istruzione	1

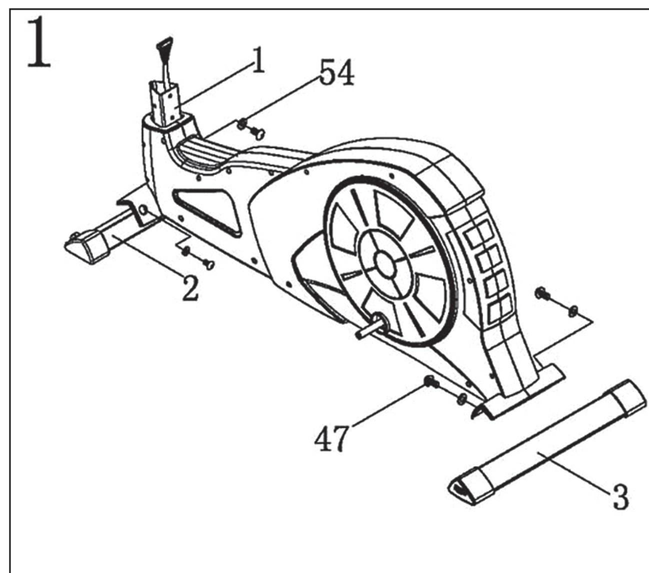
No.	Nome	Qu.	Immagine	
43.	Manopola di bloccaggio M6	4	43.	51.
51.	Vite M8x18mm	4		
53.	Rosetta 8x21x2mm	2	53.	62.
62.	Rosetta 8x25x2mm	2		
64.	Rosetta 17.2x22x0.4m	2	64.	66.
66.	Vite M6x45mm	4		
82.	Rosetta 20.5x25x0.5mm	2	82.	85.
85.	Brugola 5mm	1		
86.	Chiave per dadi 13.14.15mm	1	86.	

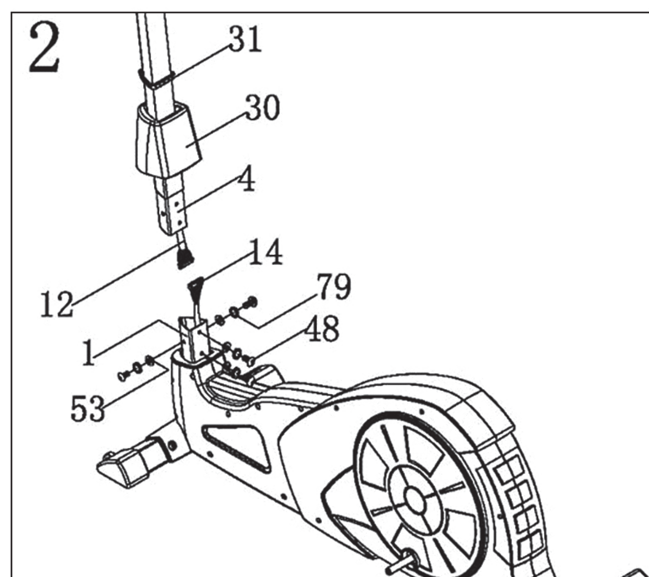
N°	Nome	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Base d'appoggio anteriore	1
3	Base d'appoggio posteriore	1
4	Tubo di supporto	1
5	Tubo del telaio superiore mobile (sx e dx)	1
6	Tubo del telaio inferiore mobile (sx e dx)	1
7	Tubo quadrato del telaio (sx e dx)	1
8	Barra trasversale (sx e dx)	1
9	Impugnatura	1
10	Cavo di tensione	1
11	Display	1
12	Cavo computer superiore	1
13	Cavo sensore	1
14	Cavo computer inferiore	1
15	Cavo del sensore delle pulsazioni (coppia) 400mm	1
16	Cavo del sensore delle pulsazioni (coppia) 250mm	1
17	Sensore manuale delle pulsazioni	2
18	Volano	1
19	Puleggia con asse	1
20	Regolazione dell'altezza (sx e dx)	1
21	Rullo di trasporto (sx e dx)	1
22	Pedana (sx e dx)	1
23	Tasti de selezione rapida (pocki)	1
24	Impugnature soft (sx e dx) Ø 32 x 5t x 650mm	2
25	Impugnature soft (sx e dx) Ø 25 x 5t x 130mm	2
26	Tappo Ø 20 x 37 x 48 x 28mm	4
27	Tappo Ø 20 x 26 x 35 x 20mm	4
28	Tappo Ø 17 x 35 x 39,8 x 26mm	4
29	Regolatore della cinghia	2
30	Copertura	1
31	Guida triangolare	1
32	Tappo	2
33	Borraccia	1
34	Copertura anteriore + posteriore	2
35	Copertura anteriore + posteriore	2
36	Copertura (sx e dx)	2
37	Anello #36	2
38	Copertura (sx e dx)	1
39	Copertura del telaio (sx e dx)	1
40	Rondella	2
41	Copertura (sx e dx)	2
42	Dado 3/8´´x 6mm	2
43	Manopola di bloccaggio M6	4
44	Supporto sensore	1
45	Magnete	1
46	Puleggia 443J6	1
47	Vite M8 x 20mm	4
48	Vite M8 x 15mm	4
49	Vite M10 x 78mm	2

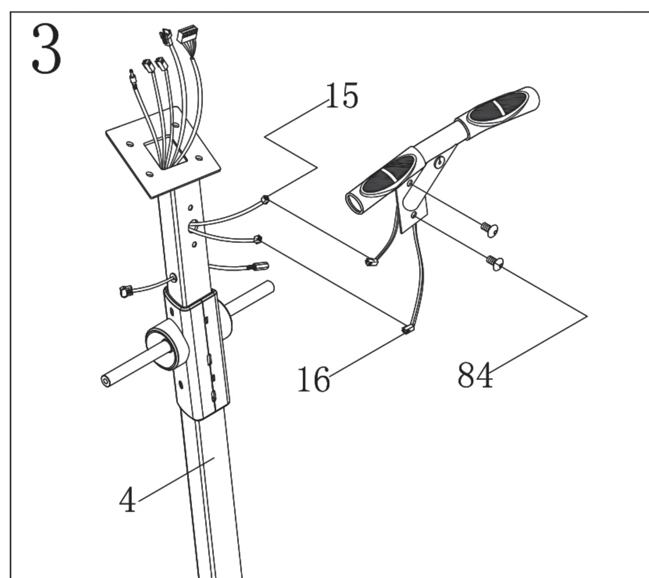
N°	Nome	Quantità
50	Cappuccio terminale 25mm	2
51	Vite M8 x 18mm	4
52	Vite M5 x 15mm	8
53	Rosetta 8 x 21x 2mm	6
54	Rosetta 8 x 16 x 1,5mm	4
55	Rosetta 19 x 25 x 0,5mm	1
56	Rosetta 10 x 20 x 3mm	2
57	Copertura (sx e dx)	1
58	Dado M10	2
59	Vite M5 x 15mm	4
60	Vite M5 x 12mm	1
61	Supporto R12	2
62	Rosetta 8 x 25 x 2mm	2
63	Cappuccio Ø 48	2
64	Rosetta 172 x 22 x 0,4mm	2
65	Vite M5 x 10mm	4
66	Vite M6 x 45mm	4
67	Spina	4
68	Manopola di fissaggio	2
69	Rosetta 19 x 25 x 2mm	2
70	Fermo Ø 25 x 32 x 88mm	2
71	Vite 3/8´´x 1	2
72	Vite M4,5 x 25mm	9
73	Vite M5 x 15mm	10
74	Vite M4 x 15mm	2
75	Vite M5 x 15mm	12
76	Rosetta 10 x 19 x 1,5mm	4
77	Portaborraccia	1
78	Vite M5 x 20mm	2
79	Rosetta Ø 8mm	4
80	O-ring Ø 19mm	1
81	Rosetta 19 x 25 x 3mm	2
82	Rosetta 20,5 x 25 x 0,5mm	2
83	Vite M4 x 20mm	2
84	Vite M8 x 15mm	2
85	Brugola 5mm	1
86	Chiave per dadi 13.14.15mm	1
87	Cuscinetto 6904ZZ	4
88	Cuscinetto 6000ZZ	4
89	Vite M4,5 x 15mm	2
90	Cuscinetto 6003ZZ	4
91	Vite M5 x 12mm	4
92	Vite M5 x 12mm	4
93	Generatore	1
94	Motore	1
95	Batterie ricaricabili NI-MH AA600mAh 4,8V	1
96	Copertura della batteria	1
97	Cavo di collegamento generatore	1
98	Cavo di collegamento	2
99	Cavo	2

Montaggio

FASE 1







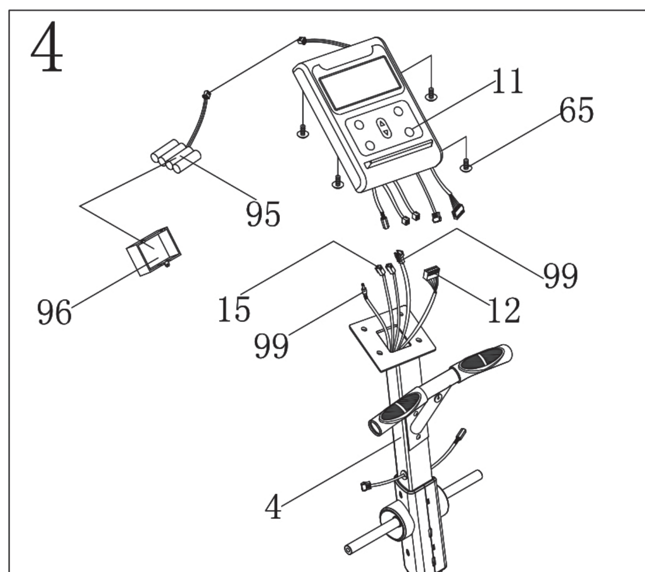


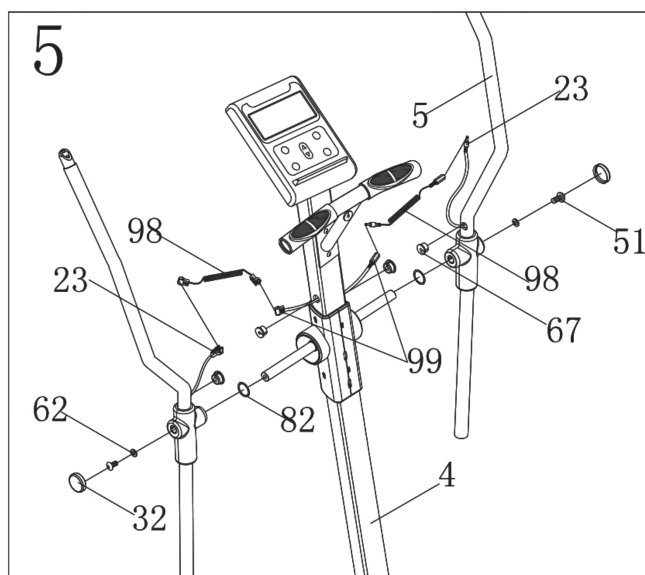
1. Togliere le quattro viti (47) e le rosette (54) dalla base d'appoggio anteriore o posteriore (2+3).
2. Montare le due basi d'appoggio al telaio principale (1) con le viti allentate nella fase 1 (v. Fig. 1).
3. Togliere le quattro viti (8) e le rosette (79 + 53) dal tubo di supporto (4).
4. Spingere la guida triangolare (31) e la copertura (30) sul tubo di supporto (4).
5. Collegare il cavo superiore del computer al cavo inferiore del computer (12 + 14).
6. Inserire il tubo di supporto (4) nel telaio principale (1).
7. Montare il tubo di supporto con le viti allentate nella fase 3 e con le rosette.
8. Spingere la guida triangolare (31) e la copertura (30) sul raccordo a vite (v. Fig. 2).
9. Togliere le due viti (84) dal tubo di supporto (4).
10. Collegare ogni volta i due cavi del sensore delle pulsazioni (15 + 16).
11. Avvitare il dispositivo di regolazione del sedile (9) con le viti allentate nella fase 9 (v. Fig. 3).

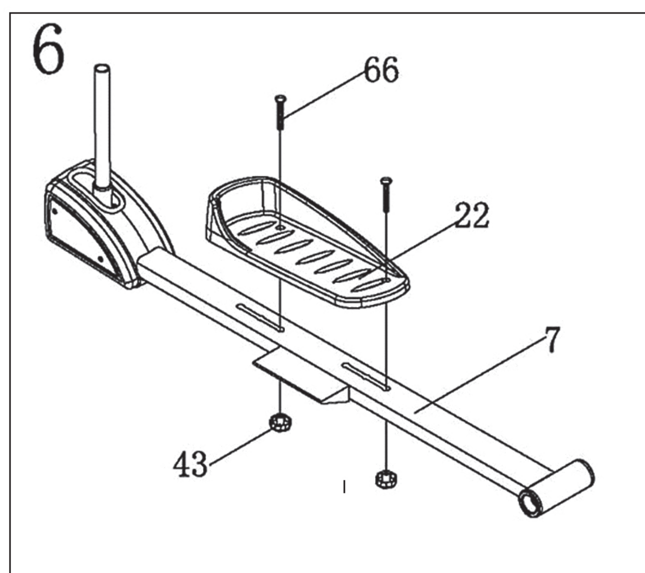
ITALIANO

Montaggio

FASE 2







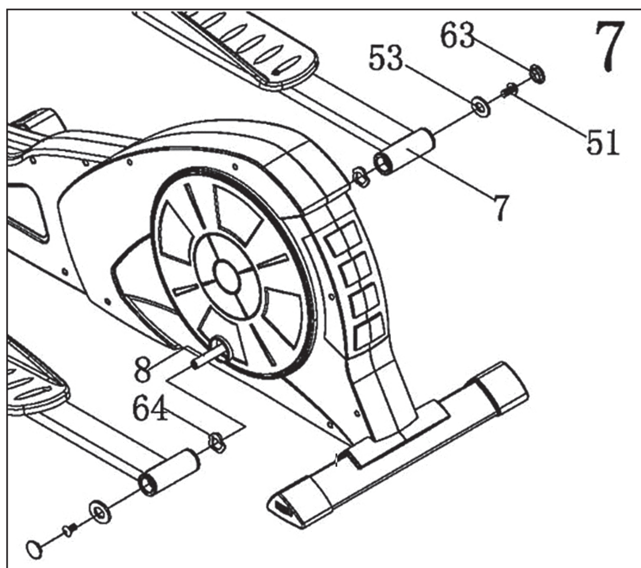


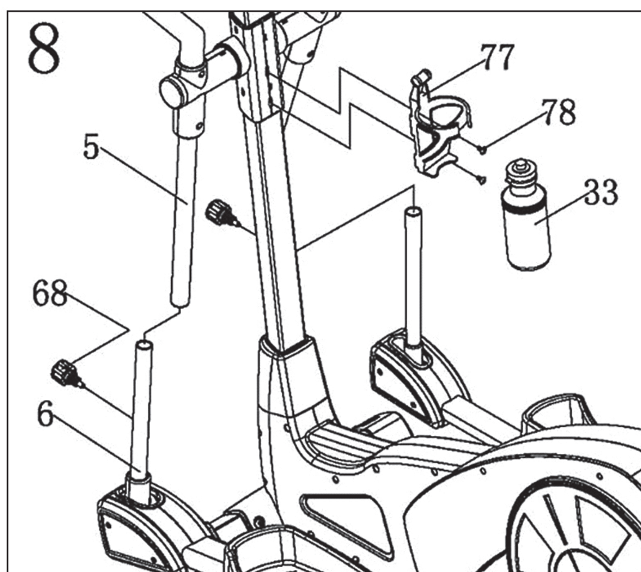
AVVERTENZA

1. Allentare le quattro viti (65) sul lato posteriore del display (11).
2. Collegare il cavo delle batterie (95) con il cavo dallo sportello delle batterie del display (11).
3. Spingere il cavo con cautela nel display finché le batterie aderiscono e chiudere l'apertura con il coperchio batterie (96).
4. Collegare il cavo superiore del computer (12) nonché entrambi i cavi del sensore delle pulsazioni (15) con i cavi sul lato posteriore del display (11).
5. Spingere i cavi con cautela nel tubo di supporto (4) finché il display poggia su di esso.
6. Avvitare il display con le viti allentate nella fase 1 (v. Fig. 4).
7. Rimuovere il tappo (32) dal tubo superiore mobile del telaio (5).
8. Collegare i fili per i tasti di selecta rapida (23) utilizzando il cavo adattatore (98) con il cavo (99).
9. Con una vite (51) nonché ogni volta con una rosetta (62 + 82), montare i tubi superiori mobili del telaio (5) sull'asse del tubo di supporto (4).
10. Riapplicare il tappo rimosso nella fase 7 (32) (v. Fig. 5).
11. Applicare le coperture anteriori e posteriori (34) su entrambi i lati con le viti rispettive (75).
12. Montare le pedane (22) ogni volta con due viti (66) e con le manopole di bloccaggio (43) sui tubi quadrati del telaio (7) (v. Fig. 6).

Montaggio

FASE 3







AVVERTENZA

1. Rimuovere i cappucci (63) dai tubi quadrati del telaio (7).
2. Spingere l'estremità dei tubi quadrati del telaio (7) sulla barra trasversale (8) ed avvitarli come raffigurato con una rosetta per volta (64 + 53) nonché con una vite per volta (51).
3. Riapplicare i cappucci rimossi nella fase 1 (32) (v. Fig. 7).
4. Inserire i tubi posteriori mobili del telaio (6) nei tubi superiori mobili del telaio (5) ed allineare i fori tra di loro o rispetto alle manopole di fissaggio (68).
5. Collegare i due tubi mobili del telaio (5 + 6) e stringere le manopole di fissaggio (68). Assicurarsi che le manopole di fissaggio siano serrate correttamente.
6. Allentare le due viti (78).
7. Montare il portaborraccia (77) al tubo di supporto (4) con le viti allentate nella fase 6.
8. Inserire la borraccia (33) nel supporto.
9. Sistemare l'apparecchio nella posizione prevista.
10. Con l'ausilio dei dispositivi posteriori di regolazione dell'altezza sinistro e destro, allineare il dispositivo in modo tale che risulti fermo e stabile (v. Fig. 8). L'apparecchio è pronto per l'uso.

ITALIANO

Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo «Fase di allenamento»).
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3–5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

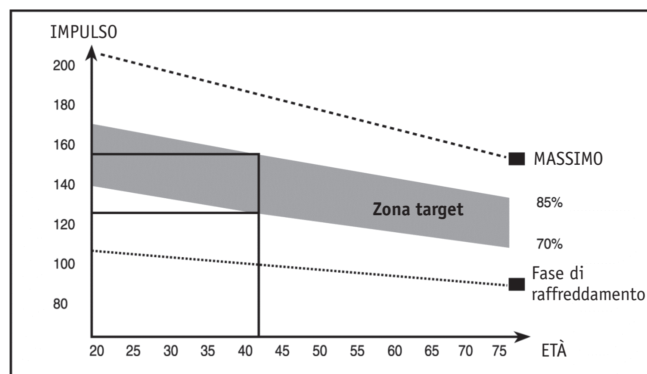
1. Fase di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.



2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70-85% circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15–20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! – Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di «carburante» per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico («senza respiro») predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50% e l'80% delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220 – l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

ITALIANO

Uso



FUNZIONI DEI TASTI

FITNESS-TEST:
Con tasto questo è possibile effettuare un test della forma fisica. Altre informazioni sono riportate nel capitolo relativo al test della forma fisica.

KÖRPERFETT (GRASSO CORPOREO):
Con questo tasto si avvia l'analisi del grasso corporeo. Altre informazioni sono riportate nel capitolo relativo all'analisi del grasso corporeo.

AUF/AB (SU/GIÙ):
Con i tasti SU/GIÙ è possibile selezionare vari programmi e impostare valori. Inoltre, con questi tasti è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico durante l'allenamento. Finta con i tasti freccia sulla maniglia destra questa impostazione può anche cambiare.

EINGABE (IMMISSIONE):
Con questo tasto è possibile confermare i programmi e valori selezionati (come ad es. parametri di allenamento, dati personali, ecc.). Tramite una pressione prolungata (ca. 3 sec.), si ripristinano tutti i valori impostati precedentemente. Con i tasti sulla manopola sinistra può essere anche controllare questa impostazione.

START/STOP:
Con questo tasto si avvia e si termina un allenamento. Con i tasti sulla manopola sinistra può essere anche controllare questa impostazione.

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

In caso di inattività, il display LCD commuta automaticamente alla modalità di RIPOSO a seconda della capacità della batteria. Spingendo sui pedali, la modalità di RIPOSO viene nuovamente interrotta. Se la batteria è debole, ciò viene visualizzato tramite un simbolo della batteria.

1. TIME (TEMPO)
   Il computer indica il tempo di allenamento corrente. Se viene impostato un tempo, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Tempo massimo impostabile: 1–99 minuti)

2. DISTANZ (DISTANZA)
   Il computer indica la distanza percorsa. Se viene impostata una distanza, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Distanza massima impostabile: -0,1 –99,0 km)

3. KALORIEN (CALORIE)
   Qui il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento. Per l'inserimento di un numero impostabile di calorie è possibile effettuare la selezione in passi da 10, da un minimo di 10 a un massimo di 990 kcal. In questo caso il display esegue un conto alla rovescia fino a zero.

4. SPEED
   Il computer indica la velocità corrente (0,0–99,9 km/h).

5. PROGRAMM/WATT (PROGRAMMA/WATT)
   Nella modalità inattiva (STOP), qui viene visualizzato il programma selezionato (P1–P24). Nella modalità attiva (START), il computer vi indica la potenza in Watt (10–180).

6. RPM
   Il computer indica la anche i giri di pedale al minuto («RPM»).

7. START/STOP
   Qui viene indicata la modalità nella quale vi trovate.
   START = modalità attiva
   STOP = modalità inattiva

8. PULS (PULSE)
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori presenti sull'impugnatura vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca.

9. BELASTUNGSSTUFEN (LIVELLI DI CARICO)
   Ogni programma possiede 16 livelli di carico. Il display LCD vi mostra i livelli tramite 8 barre orizzontali nonché tramite numeri (1-16). Una barra corrisponde a un livello di carico. La colonna lampeggiante riproduce, a seconda dell'impostazione, l'avanzamento del tempo o la distanza. Mediante i tasti SU/GIÙ è possibile aumentare e ridurre i livelli di carico anche nel corso dell'allenamento. Questo non è possibile nei programmi che impostano automaticamente i livelli di carico (come ad es. WATT o PULSE).

PARAMETRI DI ALLENAMENTO

I parametri di allenamento sono impostazioni target che è possibile impostare in ciascun programma di allenamento. Si può scegliere tra i seguenti parametri di allenamento:

Parametri	Intervallo di regolazione	Valore standard	Incremento/ decremento	Nota
Tempo	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distanza	1~99,0	0,0	+/- 1	
Calorie	10~990	0	+/- 10	
Pulsazioni	80~180	0	+/- 1	
Watt	40~400	100	+/- 5	Questo valore può essere impostato solo nel programma Watt.

In generale è possibile selezionare o anche combinare più parametri di allenamento. Alcuni parametri non sono impostabili in determinati programmi.

I parametri di allenamento possono essere impostati sempre e soltanto dopo la selezione del programma di allenamento. Una descrizione esatta è disponibile nella descrizione delle impostazioni del rispettivo programma.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Dopo l'accensione dell'apparecchio, mediante i tasti SU/GIÙ è possibile selezionare il programma di allenamento desiderato. Con il tasto di EINGABE si conferma la propria selezione.

Si può scegliere tra i seguenti programmi di allenamento:

Manuale	(P1)
Programmi professionali	(P2–P13)
Programmi utente	(P14 (U1)–P17 (U4))
Programmi pulse	(P18–P22)
Programma Watt	(P23)
Programma grasso corporeo	(P24)

A Manuale (P1)

In questo programma di allenamento è possibile stabilire individualmente il grado di difficoltà.

1. Selezionare il programma Manuale (P1) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

2. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto EINGABE. Impostare i valori mediante i tasti SU/GIÙ e confermare ogni volta con il tasto EINGABE.

3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

4. Ora impostare un livello di carico adatto con i tasti SU/GIÙ.

i Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

B Programmi professionali I (P2–P13)

Nel programma Professionale I sono disponibili 12 sottoprogrammi con andamenti del carico diversificati. I rispettivi profili vengono visualizzati in basso a sinistra sul display.

1. Selezionare un programma professionale I desiderato (P2–P13) tramite i tasti SU/GIÙ e confermarlo con il tasto di EINGABE.

2. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto EINGABE. Impostare i valori mediante i tasti SU/GIÙ e confermare ogni volta con il tasto EINGABE.

3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

4. Ora impostare un livello di carico adatto con i tasti SU/GIÙ.

i Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

C Programmi utente (P14 (U1)–P17 (U4))

Nel programma utente è possibile progettare individualmente un programma Professionale I a seconda delle esigenze. In questo caso, i livelli di carico e le sequenze possono essere scelti liberamente dall'utente. Dopo l'inserimento dei dati, il programma viene memorizzato e sarà nuovamente disponibile anche al successivo allenamento.

1. Selezionare il programma Utente (P14 (U1)–P17 (U4)) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

2. A questo punto è possibile selezionare il proprio programma Professionale I mediante i tasti SU/GIÙ (intensità del livello di carico) e confermare con il tasto EINGABE.

3. Se si desidera predefinire uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto di EINGABE. Impostare i valori tramite i tasti SU/GIÙ e confermarli con il tasto di EINGABE.

4. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

D Programmi Pulse (P18–P22)

Nei programmi Pulse, il livello di carico viene impostato dal computer e adattato automaticamente in funzione delle pulsazioni correnti e della frequenza cardiaca o del programma impostati. Durante l'allenamento, i livelli di carico aumentano o si riducono a seconda delle pulsazioni.

P18 = 55 % pulsazioni target = 55 % di (220 – età)

P19 = 65 % pulsazioni target = 65 % di (220 – età)

P20 = 75 % pulsazioni target = 75 % di (220 – età)

P21 = 85 % pulsazioni target = 85 % di (220 – età)

P22 = TARGET = Programma delle pulsazioni target (pulsazioni target impostate dall'utente)



AVVERTENZA

Abbiate cura di allenarvi sempre impostando il target di pulsazioni più adatto a voi. Seguite le avvertenze e il capitolo relativo ai parametri di allenamento.

1. Selezionare un programma pulse desiderato (P18–P22) tramite i tasti SU/GIÙ e confermarlo con il tasto di EINGABE.

2. Impostare la propria età mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

3. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto EINGABE. Impostare i valori mediante i tasti SU/GIÙ e confermare ogni volta con il tasto EINGABE.

4. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

In alternativa ai sensori manuali è possibile utilizzare un fascia toracica. Accertarsi che sia posizionata vicino al cuore e a contatto con la pelle.

E Programma Watt (P23)

In questo programma, il computer seleziona automaticamente la resistenza in funzione della velocità e del valore dei watt selezionato.

1. Selezionare il programma Watt (P23) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

2. Se di desidera predefinire i parametri di allenamento TIME (TEMPO) o DISTANCE (DISTANZA), selezionare il parametro desiderato con il tasto di EINGABE. Impostare i valori con i tasti SU/GIÙ e confermarli ogni volta con il tasto di EINGABE.

3. Impostare ora il valore dei Watt desiderato premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

4. Se di desidera predefinire i parametri di allenamento CAL opure PULS, selezionare il parametro desiderato con il tasto di EINGABE. Impostare i valori con i tasti SU/GIÙ e confermarli ogni volta con il tasto di EINGABE.

5. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

ITALIANO

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre il valore dei Watt mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

F Programma del grasso corporeo (P24)

Con questo programma di allenamento, dopo aver misurato il grasso corporeo, il computer calcola un workout ottimale (programma professionale di carico I e tempo di allenamento) per voi.



PERICOLO

I sistemi di controllo dei tassi potrebbero non essere accurate. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti svenire interrompere immediatamente l'esercizio. Rischio per la salute!



AVVERTENZA

L'analisi del grasso corporeo non è adatta a tutti. Non è indicata per i bambini di età inferiore a 7 anni, per le persone affette da patologie cardiache, per le donne incinte o per le persone sottoposte a trattamento di medicina cardiovascolare. Per le seguenti categorie di persone, è possibile che il computer visualizzi valori errati.

- Adulti di età superiore a 70 anni
- Pazienti in dialisi
- Persone affette da edemi
- Body builder, atleti professionisti, persone che praticano sport a un livello intenso
- Persone con frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60

Prima della misurazione del grasso corporeo è opportuno consultare il proprio medico, che potrà raccomandare o sconsigliare l'analisi.

1. Selezionare il programma del grasso corporeo (P24) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.
2. Impostare la propria taglia premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.
3. Impostare il proprio peso premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.
4. Impostare il proprio genere premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.
5. Impostare la propria età premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto di EINGABE. La misurazione ha inizio.
6. Per la misurazione, appoggiare completamente le mani sui sensori e mantenere questa posizione per circa 15 secondi.

Per ottenere un risultato il più possibile corretto, seguire queste avvertenze:

- Non muoversi durante la misurazione!
- Assicurarsi che vi sia un contatto sufficiente tra le dita e gli elettrodi.
- Le braccia dovrebbero essere tese (gomiti diritti).
- Non tenere le braccia troppo alte o troppo basse rispetto al corpo.

Per visualizzare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, non è necessario seguire i punti e le avvertenze elencati. È sufficiente appoggiare le superfici delle mani sui sensori.

Il risultato della misurazione appare dopo 15 secondi circa. È possibile leggere informazioni sulla percentuale di grasso corporeo (%). Contemporaneamente il computer calcola il vostro workout ottimale. Il tempo di allenamento nonché il programma professionale di carico I vengono visualizzati sul display.

7. Premere il tasto START/STOP per iniziare con il workout.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto EINGABE per 3 secondi. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

G Fitness-Test (tasto di selezione rapida)

La misurazione del tasso di ripresa cardiaca serve come indicatore della forma fisica e atletica. Tanto più rapidamente la frequenza torna alla normalità dopo l'allenamento (ripresa), quanto più siete «in forma».

Subito dopo aver concluso l'allenamento, premere il tasto FITNESS-TEST per avviare il Fitness Test.

Quindi appoggiare subito le mani sui sensori delle pulsazioni. Dopo 60 secondo il computer vi mostra il risultato del tasso di ripresa cardiaca nel bordo superiore sinistro del display sotto forma di voti scolastici:

Da F 1.0 = ottimo a F 6.0 = insufficiente

Nel bordo superiore destro del display viene visualizzata la pulsazione iniziale misurata.
In posizione centrale, nel bordo inferiore del display, viene visualizzata la pulsazione di ripresa misurata.

È consigliabile migliorare il tasso di ripresa cardiaca fino al valore 1.0 con un costante allenamento.
Per ritornare alla selezione dei programmi premere nuovamente il tasto FITNESS-TEST.



Per il Fitness Test, usare i sensori manuali delle pulsazioni!

H Analisi del grasso corporeo (tasto di selezione rapida)



PERICOLO

I sistemi di controllo dei tassi potrebbero non essere accurate. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti svenire interrompere immediatamente l'esercizio. Rischio per la salute!



AVVERTENZA

L'analisi del grasso corporeo non è adatta a tutti. Non è indicata per i bambini di età inferiore a 7 anni, per le persone affette da patologie cardiache, per le donne incinte o per le persone sottoposte a trattamento di medicina cardiovascolare. Per le seguenti categorie di persone, è possibile che il computer visualizzi valori errati.

- Adulti di età superiore a 70 anni
- Pazienti in dialisi
- Persone affette da edemi
- Body builder, atleti professionisti, persone che praticano sport a un livello intenso
- Persone con frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60

Prima della misurazione del grasso corporeo è opportuno consultare il proprio medico, che potrà raccomandare o sconsigliare l'analisi.

1. Selezionare il programma di analisi del grasso corporeo tramite il tasto di selezione rapida.

2. Impostare la propria taglia premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

3. Impostare il proprio peso premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

4. Impostare il proprio genere premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto EINGABE.

5. Impostare la propria età premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto di EINGABE. La misurazione ha inizio.

6. Per la misurazione, appoggiare completamente le mani sui sensori e mantenere questa posizione per circa 15 secondi.

ITALIANO

Per ottenere un risultato il più possibile corretto, seguire queste avvertenze:

- Non muoversi durante la misurazione!
- Assicurarsi che vi sia un contatto sufficiente tra le dita e gli elettrodi.
- Le braccia dovrebbero essere tese (gomiti diritti).
- Non tenere le braccia troppo alte o troppo basse rispetto al corpo.

> **i** Per visualizzare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, non è necessario seguire i punti e le avvertenze elencati. È sufficiente appoggiare le superfici delle mani sui sensori.

Il risultato della misurazione appare dopo 15 secondi circa. È possibile leggere informazioni sulla percentuale di grasso corporeo (%).
La tabella seguente segnala come devono essere classificati i valori calcolati. Vi invitiamo a riflettere sul fatto che i valori misurati servono solo come riferimenti per assistervi nella scelta di una modalità di allenamento il più possibile opportuna e stabilire quali sono le vostre condizioni fisiche attuali. I valori misurati devono essere utilizzati esclusivamente per l'allenamento e non hanno alcuna finalità medica.

Percentuale di grasso corporeo
Questo valore indica la percentuale di massa grassa rispetto al peso corporeo totale (quota di grasso corporeo in %).

	Valutazione	sottopeso	sportivo/snello	normale	di grasso eccessiva
Grasso corporeo	**Uomini**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Donne**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%

Cura/manutenzione

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2 – 4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Dati tecnici

Modello:	**CX-600G**	Carico max.:	150 kg
Dimensioni:	ca. 171 cm (L) x 63 cm (B) x 161 cm (H)	Massa oscillante:	10 kg
Peso:	ca. 50,8 kg	Resistenza dei pedali:	24x, controllata dal computer
Classificazione:	HA	Sistema frenante:	Generatore

ITALIANO

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness (esclusa la batteria)



L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Smaltimento della batteria



Le batterie non sono rifiuti domestici. In qualità di consumatori, siete obbligati per legge a restituire le batterie e gli accumulatori esausti. Il materiale deve essere smaltito in un centro di raccolta pubblico.

Riciclo dell'imballaggio



Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia
   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.
3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.
4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.
5. Sono esclusi dalla garanzia:
   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.
   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.
   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.
   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.
     – Mancato utilizzo di ricambi originali.
     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.
   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.
   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.
6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.
7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.
8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.
9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.
10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.
11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.
12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.
13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

D

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania
Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

AT CH

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania
Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

Note

Inhoudsopgave

Voorwoord



Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:



Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.



Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.



Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

NEDERLANDS

Belangrijke veiligheidsinstructies



Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.



Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/9 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 150 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

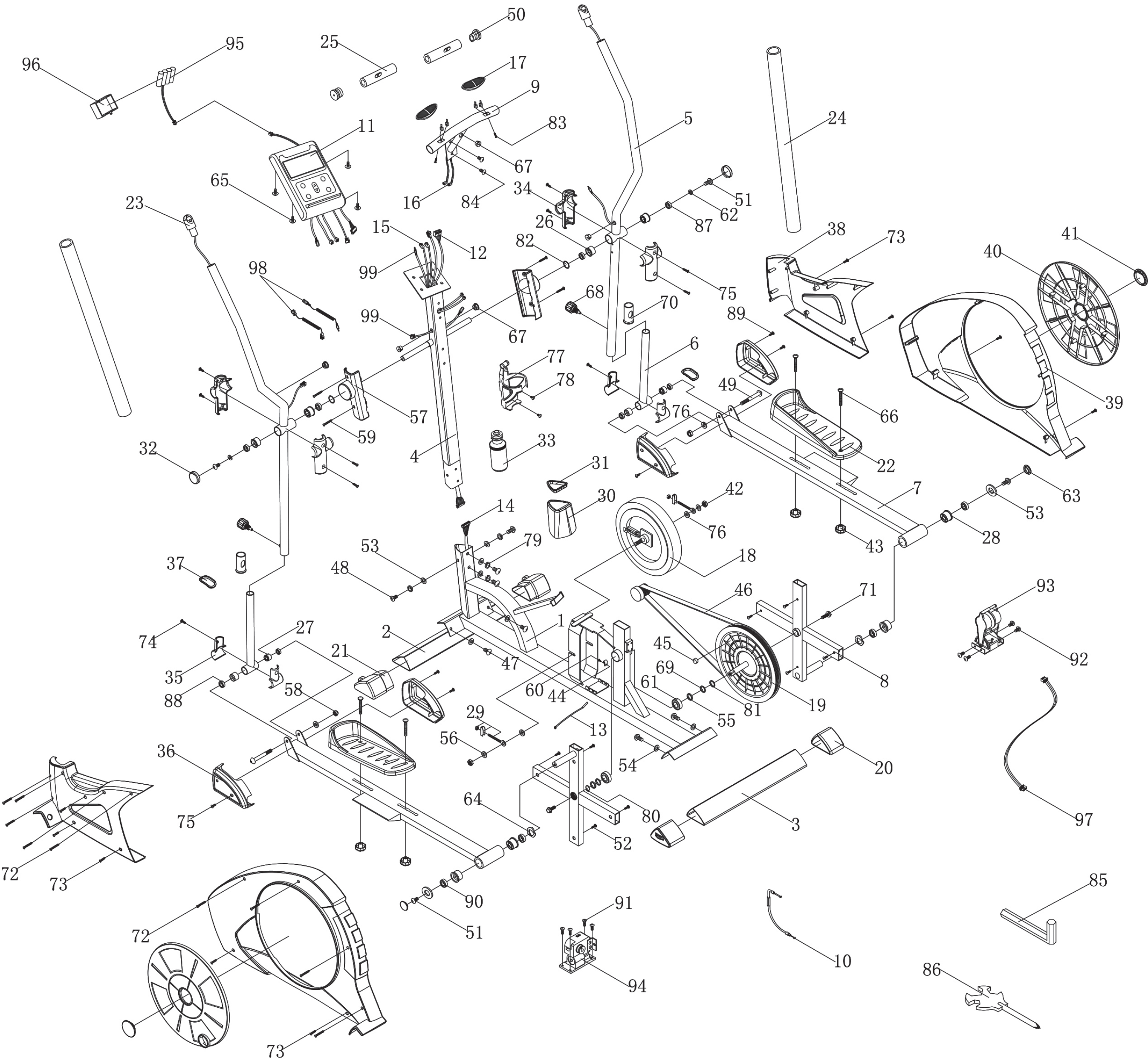
Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

Gebruik voor de werking alleen de meegeleverde originele adapter. Het apparaat is, net als de adapter, alleen bestemd voor gebruik binnen. Als stroomtoevoer mag alleen een beveiligd 220 – 240 V/50Hz stopcontact worden gebruikt! Levensgevaar!

Trek na de training de stekker uit het stopcontact om het apparaat te reinigen of onderhoud te plegen.

Explosietekening



Onderdelenlijst

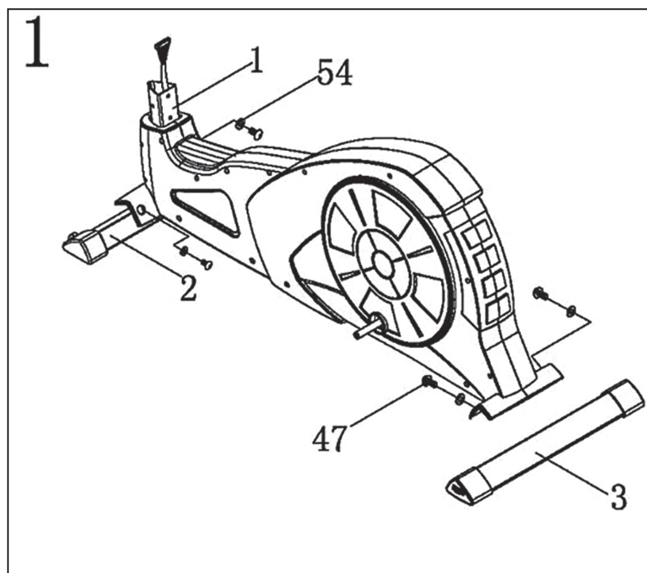
Nr.	Naam	Ant.
1.	Hoofdframe	1
2	Voet voor	1
3	Voet achter	1
4	Steunbuis	1
5	Bovenste bewegende framebuis (L&R)	1
7	Vierkante framebuis (L&R)	1
9	Handgreep	1
11	Display	1
22	Treevlakken (L&R)	1
30	Afdekking	1
33	Drinkfles	1
	Schroef zak	1
	Instructies	1

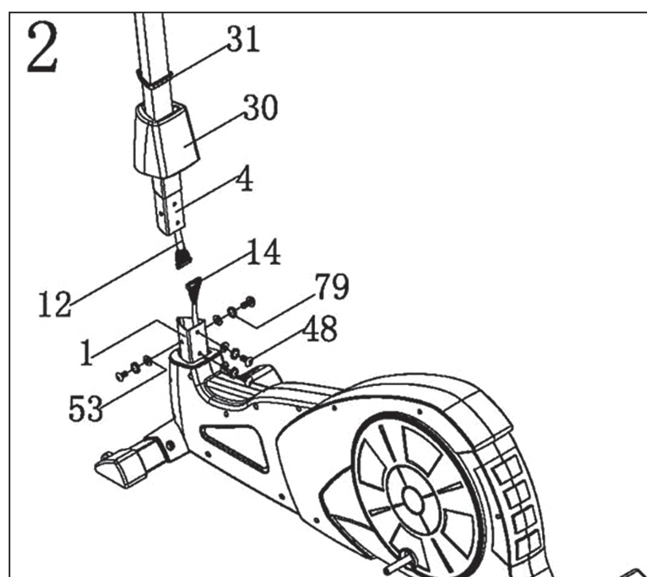
Nr.	Naam	Ant.
43.	Stelknop M6	4
51.	Bout M8x18mm	4
53.	Onderlegring 8x21x2mm	2
62.	Onderlegring 8x25x2mm	2
64.	Onderlegring 17.2x22x0.4m	2
66.	Bout M6x45mm	4
82.	Onderlegring 20.5x25x0.5mm	2
85.	Inbussleutel 5mm	1
86.	Schroefsleutel 13.14.15mm	1

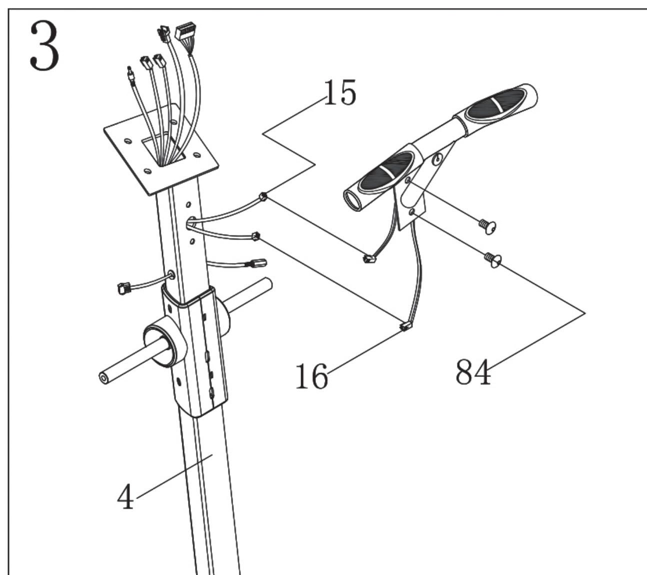
Nr.	Naam	Aantal
1	hoofdframe	1
2	voet voor	1
3	voet achter	1
4	steunbuis	1
5	bovenste bewegende framebuis (L&R)	1
6	onderste bewegende framebuis (L&R)	1
7	vierkante framebuis (L&R)	1
8	dwarsstang (L&R)	1
9	handgreep	1
10	spanningskabel	1
11	display	1
12	bovenste computerkabel	1
13	sensorkabel	1
14	onderste computerkabel	1
15	polsslagsensorkabels (paar) 400mm	1
16	polsslagsensorkabels (paar) 250mm	1
17	handpolsslagsensor	2
18	vliegwiel	1
19	riemwiel met as	1
20	hoogte-instelling (L&R)	1
21	transportrol (L&R)	1
22	treevlakken (L&R)	1
23	Snelkiestoesten (weinig)	1
24	soft handgrepen (L&R) Ø 32 x 5t x 650mm	2
25	soft handgrepen (L&R) Ø 25 x 5t x 130mm	2
26	sluiting Ø 20 x 37 x 48 x 28mm	4
27	sluiting Ø 20 x 26 x 35 x 20mm	4
28	sluiting Ø 17 x 35 x 39,8 x 26mm	4
29	rieminsteller	2
30	afdekking	1
31	driehoeksgeleiding	1
32	stop	2
33	drinkfles	1
34	afdekking voor + achter	2
35	afdekking voor + achter	2
36	afdekking (L&R)	2
37	ring #36	2
38	afdekking (L&R)	1
39	frameafdekking (L&R)	1
40	schijf	2
41	afdekking (L&R)	2
42	moer 3/8"x 6mm	2
43	stelknop M6	4
44	sensorhouder	1
45	magneet	1
46	riem 443J6	1
47	bout M8 x 20mm	4
48	bout M8 x 15mm	4
49	bout M10 x 78mm	2
50	eindkap 25mm	2
51	bout M8 x 18mm	4
52	bout M5 x 15mm	8
53	onderlegring 8 x 21 x 2mm	6
54	onderlegring 8 x 16 x 1,5mm	4
55	onderlegring 19 x 25 x 0,5mm	1
56	onderlegring 10 x 20 x 3mm	2
57	afdekking (L&R)	1
58	moer M10	2
59	bout M5 x 15mm	4
60	bout M5 x 12mm	1
61	lager R12	2
62	onderlegring 8 x 25 x 2mm	2
63	kap Ø 48	2
64	onderlegring 172 x 22 x 0,4mm	2
65	bout M5 x 10mm	4
66	bout M6 x 45mm	4
67	stekker	4
68	fixeerknop	2
69	onderlegring 19 x 25 x 2mm	2
70	vastzetmechanisme Ø 25 x 32 x 88mm	2
71	bout 3/8"x 1	2
72	bout M4,5 x 25mm	9
73	bout M5 x 15mm	10
74	bout M4 x 15mm	2
75	bout M5 x 15mm	12
76	onderlegring 10 x 19 x 1,5mm	4
77	drinkfleshouder	1
78	bout M5 x 20mm	2
79	onderlegring Ø 8mm	4
80	O-ring Ø 19mm	1
81	onderlegring 19 x 25 x 3mm	2
82	onderlegring 20,5 x 25 x 0,5mm	2
83	bout M4 x 20mm	2
84	bout M8 x 15mm	2
85	inbussleutel 5mm	1
86	schroefsleutel 13.14.15mm	1
87	lager 6904ZZ	4
88	lager 6000ZZ	4
89	bout M4,5 x 15mm	2
90	lager 6003ZZ	4
91	bout M5 x 12mm	4
92	bout M5 x 12mm	4
93	generator	1
94	motor	1
95	heroplaadbare accu's NI-MH AA600mAh 4,8V	1
96	accuafdekking	1
97	generator verbindingskabel	1
98	adapterkabel	2
99	kabel	2

Montage

STAP 1









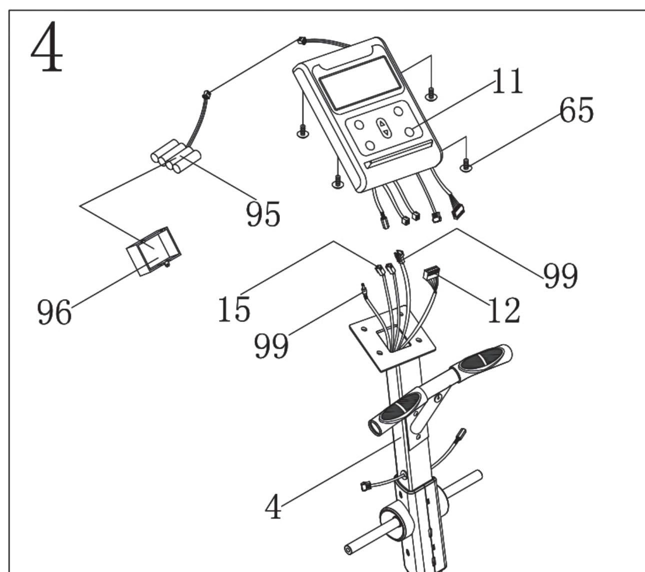
ATTENTIE

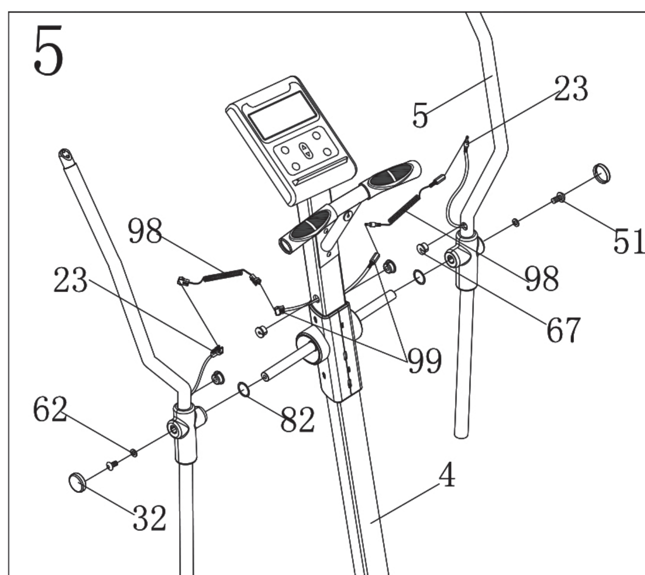
1. Draai de vier bouten (47)en onderlegringen (54) uit de voor- resp. achtervoet (2+3).
2. Monteer de beide voeten met de in stap 1 losgedraaide bouten aan het hoofdframe (1) (zie afb. 1).
3. Draai de vier bouten (8) en onderlegringen (79 + 53) uit de steunbuis (4).
4. Schuif de driehoekgeleiding (31) en de afdekking (30) op de steunbuis (4).
5. Verbind de bovenste met de onderste computerkabel (12 + 14).
6. Steek de steunbuis (4) in het hoofdframe (1).
7. Monteer de steunbuis met de in stap 3 losgedraaide bouten en onderlegringen.
8. Schuif de driehoekgeleiding (31) en de afdekking (30) op de schroefverbinding (zie afb. 2).
9. Draai de beide bouten (84) uit de steunbuis (4).
10. Verbind steeds de beide polsslagsensorkabels (15 + 16).
11. Schroef de handgreep (9) vast met de in stap 9 losgedraaide bouten aan de steunbuis (4) (zie afb. 3).

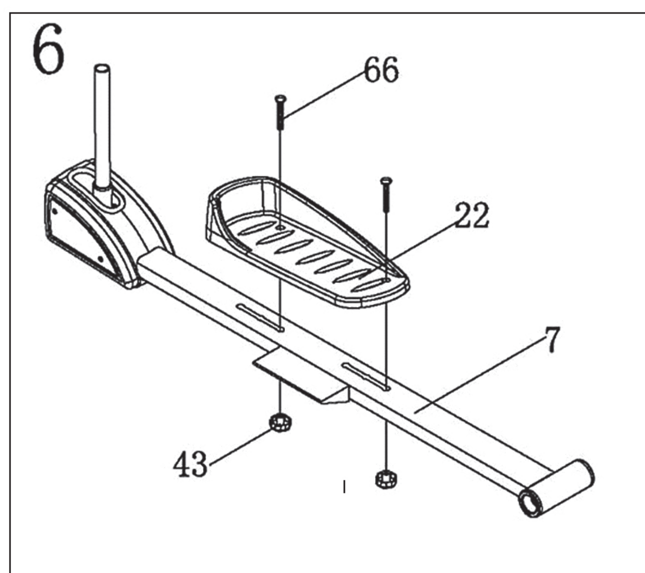
NEDERLANDS

Montage

STAP 2





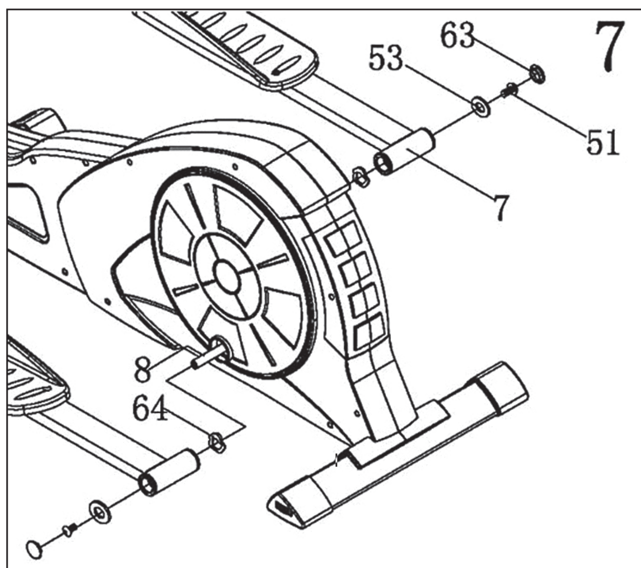


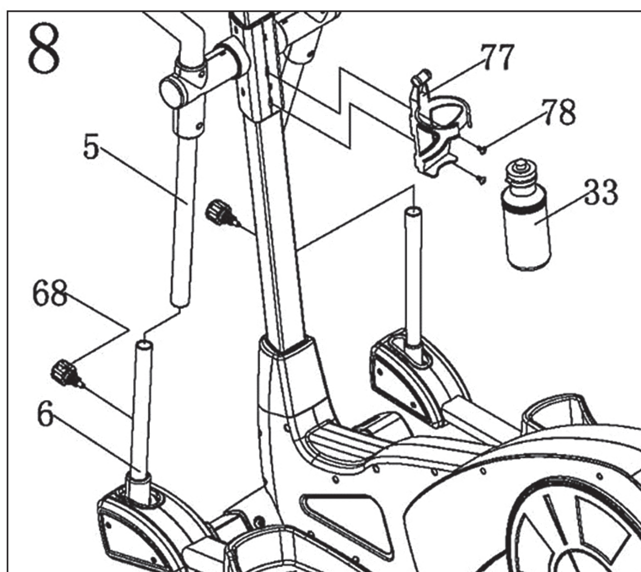


1. Draai de vier bouten (65) op de achterkant van de display (11).
2. Verbind de kabel van de accu's (95) met de kabel uit de accuopening van de display (11).
3. Schuif de kabel voorzichtig in de display tot de accu's aansluiten en sluit de opening af met de accuafdekking (96).
4. Verbind de bovenste computerkabel (12) evenals beide kabels van de polsslagsensor (15) met de kabels aan de achterkant van de display (11).
5. Schuif de kabels voorzichtig in de steunbuis (4) tot de display aansluit.
6. Schroef de display vast met de in stap 1 losgedraaide bouten (zie afb. 4).
7. Verwijder de stop (32) uit de bovenste bewegende framebuis (5).
8. Sluit de kabel aan op de quick select knoppen (23) met behulp van de adapterkabel (98) met de kabel (99.
9. Monteer de bovenste bewegende framebuizen (5) met een bout (51) en met een onderlegring (62 + 82) op de as van de steunbuis (4).
10. Zet de in stap 7 weggehaalde stop (32) er weer op (zie afb. 5).
11. Breng de voorste en achterste afdekkingen (34) aan beide kanten met de bouten (75) aan.
12. Monteer de treevlakken (22) met twee bouten (66) en de stelknop (43) op de vierkante framebuizen (7) (zie afb. 6).

Montage

STAP 3







ATTENTIE

1. Verwijder de kappen (63) van de vierkante framebuizen (7).
2. Schuif het uiteinde van de vierkante framebuizen (7) op de dwarsstang (8) en schroef deze zoals weergegeven met steeds een onderlegring (64 + 53) en een bout (51) vast.
3. Zet de in stap 1 afgehaalde kappen er weer op (zie afb. 7).
4. Schuif de onderste bewegende framebuizen (6) in de bovenste bewegende framebuizen (5) en breng de gaten over elkaar resp. onder de fixeerknoppen (68).
5. Verbind beide bewegende framebuizen (5 + 6) en draai de fixeerknoppen (68) aan. Verzeker u ervan dat de fixeerknoppen goed worden vastgedraaid.
6. Draai de beide bouten (78) los.
7. Monteer de drinkfleshouder (77) met de in stap 6 losgedraaide bouten aan de steunbuis (4).
8. Schuif de drinkfles (33) in de houder.
9. Plaats het apparaat op de daarvoor bestemde plek.
10. Stel het apparaat met de achterste linker en rechter hoogteregeling zo af, dat het veilig en stevig staat (zie afb. 8). Het apparaat is bedrijfsklaar.

NEDERLANDS

Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase”).
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

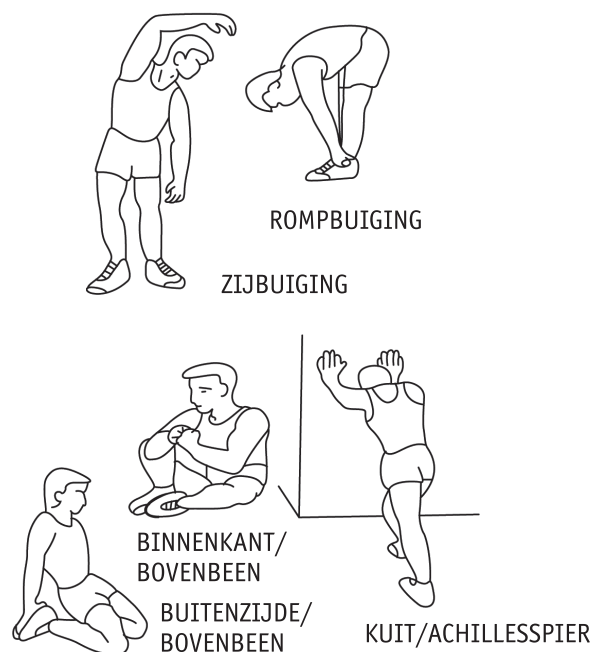
a) Opwarmfase

b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

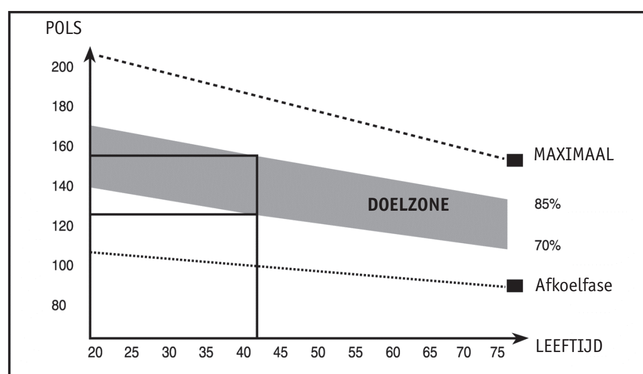
1. Opwarmfase

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.



2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85 % van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15 – 20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! – De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname

Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof" nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn") is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50 % tot 80 % van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220 – leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

Bediening



FUNCTJE VAN DE KNOPPEN

FITNESS-TEST:
Met deze knop kunt u een fitnesstest uitvoeren.Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Fitnesstest.

KÖRPERFETT (LICHAAMSVET):
Met deze knop start u de lichaamsvetanalyse. Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Lichaamsvetanalyse.

AUF/AB (OMHOOG/OMLAAG):
Met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen kunt u verschillende programma's selecteren en waarden instellen. Bovendien kunt u met deze knoppen tijdens de training de belastingtrappen verhogen of verlagen. Met de pijltjestoetsen op het rechter handgreep deze instelling kan ook veranderen.

EINGABE (INVOEREN):
Met deze knop kunt u de geselecteerde programma's en waarden (zoals bijv. trainingsparameters, persoonlijke gegevens enz.) bevestigen. Door lang indrukken (ca. 3 sec.) reset u alle tevoren ingestelde waarden. Met de tjestoetsen op de linker handgreep kan worden ook controleren deze instelling.

START/STOP:
Met deze knop start en beëindigt u een training. Met de tjestoetsen op de linker handgreep kan worden ook controleren deze instelling.

WEERGAVE-INFORMATIE

De LCD-weergave schakelt bij inactiviteit automatisch, afhankelijk van de accucapaciteit, naar de STANDBY-modus. Door op de pedalen te trappen wordt de STANDBY-modus weer onderbroken. Als de accu zwak is, wordt dit aangegeven door een symbool van een accu.

1. TIME (TIJD)
   De computer geeft de ingestelde trainingstijd weer. Bij invoer van een insteltijd loopt de tijd terug (countdown) en na afloop van deze tijd (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (max. in te stellen tijd max. 1– 99 minuten)

2. DISTANZ (AFSTAND)
   De computer geeft de afgelegde afstand weer. Bij invoer van een ingestelde afstand loopt de weergave terug (countdown) en na afloop (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (in te stellen afstand max. 0,1– 99,0 km)

3. KALORIEN (CALORIEËN)
   Hier geeft de computer de tijdens de training verbrande calorieën weer. Bij invoer van een ingesteld aantal calorieën kunt u in 10 stappen van 5 tot max. 990 kcal selecteren. De weergave loopt in dit geval terug (countdown) tot nul.

4. SPEED
   De computer geeft de huidige snelheid (0,0–99,9 km/h) aan.

5. PROGRAMMA/WATT
   In de inactieve modus (STOP) wordt hier het geselecteerde programma (P1–P24) weergegeven. De computer geeft in de actieve modus (START) het Watt-vermogen (10–180) weer.

6. RPM
   De computer geeft de pedaalomwentelingen/min. aan. („RPM")

7. START/STOP
   Hier wordt weergegeven in welke modus u zich bevindt.
   START = actieve modus
   STOP = inactieve modus

8. PULS (POLSSLAG)
   De POLSSLAG-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren aan de greep goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max. 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven.

9. BELASTUNGSSTUFEN (BELASTINGTRAPPEN)
   Ieder programma bestaat uit 16 belastingtrappen. De LCD-weergave geeft de niveaus weer via 8 horizontale balken en getallen (1-16). Een balk komt overeen met een belastingtrap. De knipperende kolom geeft volgens de actuele gegevens de voortgang van de tijd resp. afstand aan. Door middel van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen kunnen de belastingtrappen ook tijdens de lopende training worden verhoogd resp. verlaagd. Bij programma's die de belastingtrappen automatisch instellen (zoals bijv. WATT of polsslagprogramma) is dit niet mogelijk.

TRAININGSPARAMETERS

Trainingsparameters zijn doelrichtlijnen die u bij elk trainingsprogramma kunt instellen. Volgende trainingsparameters kunnen worden geselecteerd:

Parameter	Instelbereik	Standaardwaarde	Stap	Opmerking
Tijd	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Afstand	1~99,0	0,0	+/- 1	
Calorieën	10~990	0	+/- 10	
Polsslag	80~180	0	+/- 1	
Watt	40~400	100	+/- 5	Deze waarde kan alleen in het Watt-programma worden vastgelegd.

Meestal kunt u meerdere trainingsparameters selecteren of deze ook combineren. Sommige parameters zijn in bepaalde programma's niet instelbaar.

De trainingsparameters kunnen altijd pas na selectie van het trainingsprogramma worden opgegeven. Een exacte beschrijving vindt u in de instellingenbeschrijving van het betreffende programma.

TRAININGSPROGRAMMA

Na het inschakelen van het apparaat kan door middel van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen het gewenste trainingsprogramma worden geselecteerd. Met EINGABE bevestigt u uw selectie.

U kunt kiezen uit volgende trainingsprogramma's:

Handmatig	(P1)
Profil-programma's	(P2–P13)
Toepassingsprogramma's	(P14 (U1)–P17 (U4))
Polsslagprogramma's	(P18–P22)
Watt-programma	(P23)
Lichaamsvetprogramma	(P24)

A Handmatig (P1)

In dit trainingsprogramma kunt u de moeilijkheidsgraad zelf bepalen.

1. Selecteer het programma Handmatig (P1) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de EINGABE-knop.

2. Als u en of meerdere trainingsparameters wilt instellen, dan selecteert u met de EINGABE-knop de gewenste parameter(s). U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

3. Druk op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

4. Stel nu een voor u geschikt belastingniveau in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.

> **i** Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

B Profil-programma (P2–P13)

In het profil-programma kunt u kiezen uit 12 subprogramma's met totaal verschillende belastingverlopen. De huidige Profil worden linksonder in de display weergegeven.

1. Selecteer een gewenst Profi l-programma (P2–P13) via de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE.

2. Als u en of meerdere trainingsparameters wilt instellen, dan selecteert u met de EINGABE-knop de gewenste parameter(s). U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

3. Druk op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

4. Stel nu een voor u geschikt belastingniveau in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.

> **i** Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

C Gebruikersprogramma (P14 (U1)–P17 (U4))

In het gebruikersprogramma kunt u een profil-programma individueel afhankelijk van uw behoeften opstellen. De belastingtrappen en -reeksen kunnen hierbij vrij door u worden geselecteerd. Het programma wordt na invoer opgeslagen en staat bij de volgende training weer tot uw beschikking.

1. Selecteer het gebruikersprogramma (P14 (U1)–P17 (U4)) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de EINGABE-knop.

2. U kunt nu uw eigen prof I-programma opstellen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen (zwaarte van de belastingtrap) en de EINGABE-knop (kolom selecteren/bevestigen).

3. Als u een of meerdere trainingsparameters wilt instellen, selecteer dan met EINGABE de gewenste parameter(s). Stel de waarde in via de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE.

4. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

i Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

D Polsslagprogramma (P18–P22)

Bij de polsslagprogramma's wordt de belastingtrap van de computer opgegeven en afhankelijk van de actuele polsslag en ingestelde hartfrequentie resp. programma automatisch aangepast. De belastingtrappen zullen dus tijdens de training afhankelijk van uw polsslag toe- of afnemen.

P18 = 55 % doelpolsslag = 55 % van (220 – leeftijd)

P19 = 65 % doelpolsslag = 65 % van (220 – leeftijd)

P20 = 75 % doelpolsslag = 75 % van (220 – leeftijd)

P21 = 85 % doelpolsslag = 85 % van (220 – leeftijd)

P22 = TARGET = doelpolsslagprogramma (door u opgegeven doelpolsslag)



ATTENTIE

Let erop dat u altijd met de voor u geschikte doelpolsslag traint. Lees de aanwijzingen en hoofdstuk Trainingsparameters

1. Selecteer een gewenst polsslagprogramma (P18–P22) via de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE.

2. U stelt uw leeftijd in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

3. Als u en of meerdere trainingsparameters wilt instellen, dan selecteert u met de EINGABE-knop de gewenste parameter(s). U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

4. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

i Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

i Als alternatief voor de handsensoren kunt u en borstgordel gebruiken. Let erop dat deze vlakbij het hart en in contact met de huid wordt geplaatst.

E Watt-programma (P23)

In dit programma selecteert de computer automatisch de belastingweerstand afhankelijk van de snelheid en de geselecteerde Watt-waarde.

1. Selecteer het Watt-programma (P23) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de EINGABE-knop.

2. Als u de trainingsparameters TIME of DISTANCE wilt instellen, selecteer dan met EINGABE de gewenste parameter. U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE.

3. Stel nu een van de gewenste Watt-waarden in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en te bevestigen met de EINGABE-knop.

4. Als u de trainingsparameters CAL of POLS wilt instellen, selecteer dan met EINGABE de gewenste parameter. U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE.

5. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de Watt-waarde met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

F Lichaamsvetprogramma (P24)

Bij dit trainingsprogramma berekent de computer na berekening van het lichaamsvet een optimale workout (belastingsprofil en trainingstijd) voor u.



Hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Meer dan oefening kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt onmiddellijk stoppen met trainen. Risico voor de gezondheid !



Let erop dat de lichaamsvetanalyse niet voor iedereen geschikt is. De analyse is niet geschikt voor kinderen jonger dan 7 jaar, mensen met een hartaandoening, zwangere vrouwen of mensen die onder behandeling zijn van een cardioloog.
Bij de volgende personen kan de computer verkeerde waarden aangeven.

- Ouderen boven de 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedeem
- Bodybuilders, profatleten, intensieve sportbeoefenaars
- Personen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

Raadpleeg uw arts voor de lichaamsvetmeting, omdat deze u de analyse door een individueel advies kan aan- of afraden.

1. Selecteer het programma lichaamsvet (P24) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de EINGABE-knop.

2. U stelt uw lengte in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

3. U stelt uw gewicht in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.

4. U stelt uw geslacht in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt dit met de EINGABE-knop.

5. Stel uw leeftijd in door met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE. De meting begint.

6. Leg uw handen voor de meting helemaal rond de sensoren en houd deze positie ca. 15 seconden vast.

Let op de volgende aanwijzingen om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen:

- Geen bewegingen tijdens de meting!
- Let erop dat er voldoende contact is tussen vingers en elektroden.
- De armen moeten doorgestrekt zijn (rechte ellebogen).
- Houd de armen niet te hoog of te laag voor het lichaam.

Als u uw polsfrequentie tijdens de training wilt weergeven, hoeft u niet op de punten en aanwijzingen in de lijst te letten. Hiervoor is het voldoende, als u uw handpalmen gewoon op de sensoren legt.

Na ca. 15 seconden wordt het meetresultaat weergegeven. U kunt gegevens over uw aandeel lichaamsvet (%) aflezen. Gelijkertijd berekent de computer uw optimale workout. De trainingstijd en de belastingsprofil worden in de display weergegeven.

7. Druk op de START/STOP-knop om de workout te beginnen.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de EINGABE-knop gedurende 3 seconden. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

G Fitness-Test (Snelkeuzetoets)

De meting van het hartrecuperatieniveau dient als indicator van uw lichamelijke en sportieve conditie. Hoe sneller uw hartfrequentie na de training weer naar de normale polsslag terugkeert (hartrecuperatieniveau), des te „fitter" bent u.

Druk direct na de voltooide training op de FITNESS-TEST-knop om de fitnesstest te starten.

Leg daarna de handen meteen weer op de handpolsslagsensoren. Na 60 seconden geeft de computer links boven aan de rand van de display het resultaat aan van het gemeten hartrecuperatieniveau in de vorm van rapportcijfers:

F 1.0 = zeer goed tot F 6.0 = onvoldoende

Rechts boven aan de rand van de display wordt de gemeten uitgangspolsslag weergegeven.
Midden onderaan de display wordt de gemeten recuperatiepolsslag weergegeven.

Het is raadzaam uw hartrecuperatieniveau door constante training tot de waarde F 1.0 te verbeteren. Om naar de programmaselectie terug te keren, drukt u opnieuw op de FITNESS-TEST-knop.



Voor de fitnesstest de polssensoren gebruiken!

H Lichaamsvetanalyse (Snelkeuzetoets)



WAARSCHUWING

Hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Meer dan oefening kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt onmiddellijk stoppen met trainen. Risico voor de gezondheid !



ATTENTIE

Let erop dat de lichaamsvetanalyse niet voor iedereen geschikt is. De analyse is niet geschikt voor kinderen jonger dan 7 jaar, mensen met een hartaandoening, zwangere vrouwen of mensen die onder behandeling zijn van een cardioloog.
Bij de volgende personen kan de computer verkeerde waarden aangeven.

- Ouderen boven de 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedeem
- Bodybuilders, profatleten, intensieve sportbeoefenaars
- Personen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

Raadpleeg uw arts voor de lichaamsvetmeting, omdat deze u de analyse door een individueel advies kan aan- of afraden.

1. U selecteert het lichaamsvetanalyseprogramma via de snelkeuzetoets.
2. U stelt uw lengte in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.
3. U stelt uw gewicht in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt steeds met de EINGABE-knop.
4. U stelt uw geslacht in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en bevestigt dit met de EINGABE-knop.
5. Stel uw leeftijd in door met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig met EINGABE. De meting begint.
6. Leg uw handen voor de meting helemaal rond de sensoren en houd deze positie ca. 15 seconden vast.

NEDERLANDS

Let op de volgende aanwijzingen om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen:

- Geen bewegingen tijdens de meting!
- Let erop dat er voldoende contact is tussen vingers en elektroden.
- De armen moeten doorgestrekt zijn (rechte ellebogen).
- Houd de armen niet te hoog of te laag voor het lichaam.

i Als u uw polsfrequentie tijdens de training wilt weergeven, hoeft u niet op de punten en aanwijzingen in de lijst te letten. Hiervoor is het voldoende, als u uw handpalmen gewoon op de sensoren legt.

Na ca. 15 seconden wordt het meetresultaat weergegeven. U kunt gegevens over uw aandeel lichaamsvet (%) aflezen.

De volgende tabellen geven u een aanwijzing hoe de vastgestelde waarden moeten worden gelezen. Bedenk hierbij dat de gemeten waarden slechts als aanwijzing dienen om u bij de keuze van een zo nuttig mogelijke trainingsmethode te helpen en uw huidige lichamelijke toestand te bepalen. De meetwaarden moeten uitsluitend voor de training worden gebruikt en dienen geen medisch doel.

Aandeel lichaamsvet
Deze waarde geeft aan in hoeverre uw totale lichaamsgewicht uit vetweefsel bestaat (aandeel lichaamsvet in %).

	Beoordeling	ondergewicht	sportief/slank	normaal	tot hoog vetaandeel
Lichaamsvet	**Man**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Vrouw**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Technische gegevens

Model:	**CX-600G**	max. gewichtsbelasting:	150 kg
Afmetingen:	ca. 171 cm (L) x 63 cm (B) x 161 cm (H)	Vliegwie:	10 kg
Gewicht:	ca. 50,8 kg	Trapweerstand:	24-voudig computergestuurd
Klasse-indeling:	HA	Bremssystem:	Generator

NEDERLANDS

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen (zonder batterij)



Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven.

Batterij verwijderen



Batterijen horen niet bij het huishoudelijke afval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen resp. accu's in te leveren. Verwijder ze via een openbaar inzamelpunt.

Recycling van verpakkingsmateriaal



Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
     - schade die terug te voeren is tot:
       - de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
       - het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
       - schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

D

SI-Zweirad-Service GmbH Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Fax: 0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Email: si-service@prophete.net
Duitsland www.rex-sport.de

AT CH

SI-Zweirad-Service GmbH Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Fax: +49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Email: si-service@prophete.net
Duitsland www.rex-sport.de

Prophete GmbH u. Co. KG
Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück
eMail: si-service@prophete.net